



**LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA  
CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA  
DE ARTES UNIMINUTO**

**Línea de investigación**

**Praxeológico**

**Jessica Alejandra Ávila Galindo**

**Shirley Tatiana Álvarez Ovalle**

**Carlos Alberto Garzón Correa**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**Facultad de Educación**

**Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística**

**Bogotá**

**2018**

**PROYECTO DANBISOMA**

**LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA  
CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR**

**Jessica Alejandra Ávila**

**Shirley Tatiana Álvarez**

**Carlos Alberto Garzón**

**Monografía para obtener el título de Licenciado en Educación Básica con Énfasis en  
Educación Artística**

**Director de tesis: Libardo López Rivera**

**Asesor: Libardo López Rivera**

**Andrés Rojas Álvarez**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
ARTÍSTICA**

**BOGOTÁ D.C COLOMBIA**

**2018**

**2**

**Notas de aceptación**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Firma del presidente del jurado**

---

**Firma del jurado**

---

**Firma del jurado**  
**Bogotá, noviembre de 2018**

## **AGRADECIMIENTOS**

**Agradecemos a Dios**

**Nuestras familias**

**Nuestros hijos**

**Nuestros docentes**

## DEDICATORIAS

*Esta dedicatoria va dirigida especialmente a mis padres ya que ellos fueron y siguen siendo el motor de apoyo hacia mi vida tanto personal como profesional , también dedico a esto a mis maestros que dejan esa gran vocación del ser docente, que mantienen viva la pasión de emprender e innovar nuevas formas de enseñanza a través de la educación artística como herramienta fundamental en el proceso de aprendizaje de cada estudiante y por último , a mis dos compañeras de esta monografía , por brindarme tan buena amistad y por estar ahí en los momentos tanto buenos como malos , muchas gracias a todos.*

*Carlos Garzón*

*Este logro es dedicado a mi hija, ella que fue el fruto y fuente de mi inspiración para cada proceso de creación artística, la que comparte todo mi amor por el arte y hace parte de el en cada momento (ella mi pequeña artista) y es mi motor para seguir con todas mis fuerzas hasta el final; a mi familia que siempre estuvo apoyándome y hizo parte de cumplir este sueño que es ser maestra, que a pesar de todo los obstáculos que se presentaron, siempre estuvieron presentes y dándome una mano para lograrlos ; al padre de mi hija y a su familia, porque han sido un apoyo incondicional ; doy infinitas gracias a los docentes que han hecho parte de este proceso; a mis compañeros Tatiana Álvarez y Carlos Garzón gracias por todo, ustedes son personas que me enriquecen y aportan de gran manera a mi vida y siempre estarán presentes en mi corazón*

*.Alejandra Ávila*

*Este trabajo va dedicado primeramente a Dios por darnos la sabiduría e inteligencia para desarrollar mi metas, A mi Hijo Samuel Alejandro, pues él fue mi motor días y noches durante toda mi carrera! es por ti hijo que tuve un motivo para estudiar una Licenciatura y unirla con mi pasión! A mis padres que día y noche, en las buenas y en las malas me educaron, me levantaron y me apoyaron en todo este proceso, A mis hermanos que aguantaron mis traspasadas, mis brincos, mis olores de materiales, regueros en casa y todo por verme feliz. A mis docentes Libardo, Andrés, Oscar y Arturo porque sin ustedes este logro no estaría. Y a mis compañeros que desde el primer día de clase han estado a mi lado y la hemos guareado juntos para poder desarrollar este trabajo en equipo.*

*Tatiana Álvarez*

## RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO

**Autores:** Shirley Tatiana Álvarez Ovalle, Jessica Alejandra Ávila Galindo y Carlos Alberto Garzón Correa.

**Director del Proyecto:** Libardo López.

**Título del Proyecto:** DANBISOMA

La Biodanza como herramienta pedagógica para potenciar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la Escuela de Artes UNIMINUTO.

**Palabras Clave:** Biodanza, folclor, convivencia, bienestar

**Resumen del Proyecto:** La presente investigación es de diseño cualitativo con un enfoque tipo exploratorio, aplicando el método de Investigación Acción Participativa (IAP). Donde se propone la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar de la convivencia y el bienestar dentro de la clase grupal de danza folclórica del adulto mayor, realizando así una metodología Praxeologica aplicada en la Escuela de Artes UNIMINUTO.

Así mismo desarrolla tres categorías: Biodanza, convivencia y bienestar con un punto de vista pedagógico, ligado y estructurado desde la cultura y tradición del folclor colombiano dando así una iniciativa innovadora poco trabajada como la Biodanza. Desde un campo pedagógico- artístico llevándolo a resolver una problemática social encontrada en el adulto mayor.

The present investigation is of qualitative design with an approach exploratory type, applying the method of Investigation Participative Action (IAP). Where one proposes the Biodanza as pedagogic tool to improve of the conviviality and the well-being inside the class grupal of dance folclórica of the major adult, realizing this way a methodology Praxeologica applied in the School of Arts UNIMINUTO. Likewise it develops three categories: Biodanza, conviviality and well-being on a pedagogic point of view tied and structured from the culture and tradition of the Colombian folklore meeting this way an innovative initiative little worked as the Biodanza. From a pedagogic field - artistic leading it to solving a social problematics found in the major adult.

**Grupo y Línea de Investigación en la que está inscrita:** (IAP) Praxeológica.

**Objetivo General:** Proponer la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y en el bienestar en los adultos mayores del grupo de danza folclórica de la Escuela de Artes UNIMINUTO.

**Problemática, antecedentes y pregunta problema:** El presente trabajo de investigación se basó específicamente en el aporte que surge desde la Biodanza, con dos aspectos que son pertinentes para este: Mejorar la convivencia y el bienestar del adulto mayor de la clase grupal de danza folclórica en la escuela de artes UNIMINUTO; esto se entiende entonces como una posibilidad de que los practicantes de la licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Artística puedan utilizar como una herramienta pedagógica que aporta al desarrollo de esta clase.

En el paso por la licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Artística se tuvo la oportunidad de alimentar y estructurar reflexiones, palabras y experiencias entrelazadas por medio de la danza folclórica, es así, que como estudiantes practicantes de la escuela de artes como se nombra en el primer párrafo, han querido invitar a la Biodanza, como herramienta pedagógica que facilite el quehacer frente al grupo de adultos mayores que viven su experiencia de movimiento danzario en el espacio de la clase de danza folclórica de adulto mayor. De este modo se entrelazan la pedagogía y la educación artística promoviendo nuevos horizontes, donde los futuros licenciados puedan intervenir desde ideas innovadoras con el propósito de reflexionar en campos nunca antes experimentados por la educación artística.

En ese sentido se desea evidenciar un interés por abordar el tema, indagando por esquemas corporales, coreográficos, donde lo sensorial media con las tensiones que podemos observar en la población escogida para la presente monografía.

Para ello se tomó como referente principal a **Rolando Mario Toro Araneda** psicólogo de la Escuela de Psicología del Instituto Pedagógico de la Universidad de Chile, entre los años 1968-1973 inició el desarrollo de la Teoría de Biodanza (llamada en este periodo Psicodanza), como pionero del tema, y por tal motivo es importante conocer de su historia, en cuanto a la necesidad de construir conocimientos para ser aplicados en sus diversas investigaciones, dirigidas desde y hacia la Biodanza.

Por lo anterior nace la necesidad de construir y convertir la clase de danza folclórica

de la Escuela de Artes UNIMINUTO en un espacio propicio para experiencia de los participantes, teniendo en cuenta que, a partir de la observación directa de los practicantes docentes, se pudo evidenciar comportamientos irrespetuosos en cuanto al lenguaje soez y la intolerancia reflejada en malos hábitos de convivencia, con lo cual, se hacía casi imposible realizar una clase amena constructiva y ante todo eficaz; entonces desde el imaginario se pensó cambiar la experiencia de esas personas promoviendo nuevas formas de convivencia justamente mediadas por el diálogo y el respeto.

Pensar sobre la Biodanza aplicada a la danza folclórica implica la revisión constante de acciones como futuros docentes artistas reconociéndonos en la manera de proyectar y de reencontrar el propósito de transmitir y enseñar nuevas maneras o nuevas didácticas que recuperen ante todo el bienestar de los adultos mayores. Para lo cual es necesario aprovechar experiencias como bailarines y músicos que buscan preparar nuevos territorios y reflexiones sobre el proceso creativo de la danza folclórica y la Biodanza como una unidad destacada, en donde los procesos anteriormente mencionados intervienen la educación artística y la docencia dando respuesta a la siguiente pregunta:

¿Cuál es la importancia de la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar de la clase grupal de danza folclórica en el adulto mayor de la escuela de artes UNIMINUTO?

**Referentes conceptuales:** Rolando Toro

**Metodología:** Mientras que el grupo pensaba en la Biodanza como una herramienta pedagógica, se pudo reconocer en este tema una promesa innovadora que llevó a indagar por la construcción de un espacio digno dirigido por licenciados en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística. Para ello la investigación inicia en la búsqueda exhaustiva de referentes conceptuales que le dieran base a la investigación, en relación con la experiencia con la que se cuenta como sujetos investigadores en relación a la danza folclórica actividad que se desarrolla como practicantes en la Escuela de Artes UNIMINUTO.

Acercarse a una disciplina como la Biodanza implicó pensar en nuevas formas de organizar la clase bajo las necesidades y las carencias que se encuentran justamente en la

población elegida; por ello se decidió realizar un esquema de clase, que no se alejara de lo cotidiano, pero que precisara en el bienestar de los participantes y la convivencia como una mediación entre las relaciones intrapersonales reflejadas en la clase de danza folclórica de la Escuela de Artes UNIMINUTO.

Durante este tiempo se dividió la clase grupal de danza folclórica en tres fases:

Fase inicial: calentamiento mental y espiritual, este consistía en la realización de ejercicios específicos, (meditación, relajación, reflexión, energía interpersonal e intrapersonal,) con el objetivo de aumentar la energía corporal y dar sustento a la base espiritual como debe empezar la clase. Respetando los tiempos y el espacio de cada participante, las actividades desarrolladas en este ciclo también pretendían generar confianza y tranquilidad con ello se estimulaba la participación autónoma y se preparaba el cuerpo, desde el campo fisiológico y se enfatiza en el trabajo sensorio-motriz como primer encuentro que conllevaba a la reflexión para el abordaje del segundo momento.

Fase central: Mediante el método narrativo se les explicaba el origen, costumbre y tradiciones de la danza que se pretendía enseñar, para ellos surgían interrogantes que se manifestaban a medida que la clase iba avanzando entre ellos: pasos básicos y figuras coreográficas de las diferentes regiones naturales de Colombia, esto implicaba abordar subtemas como la gastronomía, las costumbres artesanales y adicionalmente buscábamos que entendieran el sentido del vestuario a través de vestimentas que ellos mismos llevaban a la clase para colocarse en la situación del acto escénico folclórico popular, de esta manera se vivencian y se reconocía el lugar de origen y la identidad como un significado propio del pensamiento no limitado de la clase.

Posteriormente con lo aprendido se realizaban actividades de exploración de espacio, integración, creación de pasos (improvisaciones grupales e individuales) integración y expresión corporal según el ritmo aprendido, llevando al participante a realizar actividades de Biodanza por medio de los movimientos, danzas y tradiciones folclóricas colombianas trabajadas con anterioridad.

Fase final: Esta consistía en hacer montajes finales de lo aprendido, reflexiones y opiniones de lo vivido, evaluación rápida o retroalimentación de la clase y actividades integración, agradecimiento y unión grupal.

**Recomendaciones y Prospectiva:** La presente investigación presenta una problemática de

la Escuela de Artes UNIMINUTO, en la cual se aborda una investigación teórico práctica como propuesta pedagógica que ayude a mejorar y resolver la necesidad que se evidencia con el adulto mayor, tomando la Biodanza como una herramienta innovadora desde el punto de vista pedagógico, implementado como una propuesta hacia la clase de danza folclórica de la Escuela de Artes UNIMINUTO.

**Conclusiones:** Danbisoma analiza y evidencia todo el proceso de sus objetivos, planeación y problemática que surgió a lo largo de un año de investigación sumergido en el campo de práctica. Este, pasó por diferentes fases para poder desarrollarse y cumplir los objetivos planteados. De primera mano se establece la efectividad de la propuesta diseñada desde el campo artístico - pedagógico del cual surge la licenciatura cursada por los tres investigadores, por lo cual se deseó incursionar por el estudio del ser de la sociedad, ya que es un pilar alejado en la educación colombiana.

Se evidencia que la propuesta de Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar del adulto mayor en la Escuela de Artes UNIMINUTO se aplicó y se recepción de manera positiva, optima y en el tiempo estipulado, tanto en el la duración del curso y la investigación planteada permitiendo así una buena recopilación de resultados, experiencias y conocimientos.

Por otro lado el proyecto no se limita a ser una investigación anexa a las prácticas, sino se realiza como una propuesta para ser desarrollada en diferentes campos, no solo en la Escuela de Artes UNIMINUTO, pretendiendo sumergirse en diferentes escenarios o lugares con adulto mayor. Con el fin de obtener reflexiones de lo aplicado y analizando en el proceso llevado a cabo durante el tiempo que convivio y practico con la población.

Danbisoma logro la implementación de su propuesta propia llegando a ser innovadora ya que se propuso romper el esquema y paradigmas de cómo enseñar danza folclórica, valorando y sobresaliendo en cultura y tradiciones ausentes perdidas en Colombia implementando una metodología de integración social, reflexiva y transformadora, que al unirlo con lo anteriormente mencionado sobresalió y demostró la mejoría en la convivencia, el bienestar y pedagogía artística de los adultos mayores de la clase grupal de danza folclórica en la Escuela de artes UNIMINUTO

### **Referentes bibliográficos**

Amor por el baile(2017) *Psicología de la danza, imagen*, recuperado de

<http://amorporelbaile34.blogspot.com/2017/04/psicologia-de-la-danza.html>

Anónimo, (s.f) *El muestreo*: Recuperado de:  
<http://www.estadistica.mat.uson.mx/Material/elmuestreo.pdf>

Anónimo,(s.f) *Relaciones interpersonales Generalidades* , tesis de grado , Universidad del país vasco, Recuperado de <http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>

Baeza.B.(2015),*Fisica,Musica y Biodanza*, Tesis de Pregrado, International Biocentric Foundation Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-cuba.Recuperado de:  
[http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Musica/barbara\\_baeza\\_fisica\\_musica\\_cu.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Musica/barbara_baeza_fisica_musica_cu.pdf)

Bahman , M y Fals. O(1996), *La Situacion Actual y las Perspectivas , de la investigación Acción participativa en el mundo*.Recuperado de  
[http://gumilla.org/biblioteca/bases/biblo/texto/COM199694\\_14-20.pdf](http://gumilla.org/biblioteca/bases/biblo/texto/COM199694_14-20.pdf)

Bakulic,I.(2013),*La biodanza como sistema transformador en un grupo de mujeres adultas mayores que participan del taller de Biodanza “IMAGO MUNDI” EN LA COMUNA DE LOS CONDES SANTIAGO DE CHILE*, Tesis de Pregrado ,Universidad Academica Humanismo Cristiano, Santiago de Chile, Recuperado de  
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1233/tdan%2055.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barnat.J&Moscasas.M, Consultor del Saber J-O , Tomo 4,(2002),Bogota , Colombia: Editorial, Zamora.

Batubenge, Mancilla y Panduro,(s.f)*CECIES, Pensamiento latino americano y Aternativo, “Convivencia”*,Recuperado de : <http://www.cecies.org/articulo.asp?id=247>

Bermudez.L(2011), *la construcción de la confianza en la relación estudiante – docente en la facultad de administración en la universidad nacional de colombia sede manizales*,(Tesis de maestria), Universidad Nacional de Colombia , Sede Manizales, Recuperado de : [bdigital.unal.edu.co/4707/1/7707503.2011.pdf](http://bdigital.unal.edu.co/4707/1/7707503.2011.pdf).

Bernal.C(2010) *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*, Recuperado de:  
[biblioteca.uccvirtual.edu.ni/index.php?option=com\\_docman&task=doc...1](http://biblioteca.uccvirtual.edu.ni/index.php?option=com_docman&task=doc...1)

Biodanza (2008)*Que es biodanza, Entrevista Ronaldo Toro, Blog Argentina* recuperado de:  
<http://biodanzalasc clases.blogspot.com.co/2008/06/que-es-la-biodanzaentrevista-rolando.html>

Biodanza hoy (2017), *La afectividad es una fuerza interior que todo lo ordena, revista online,Argentina* recuperado de: <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio08.pdf>

Biodanza,Todos Nacimos Para Brillar. (S.F). *Biodanza,Todos Nacimos Para Brillar. Obtenido de Biodanza*: [http://www.biodanza-adrian.com.ar/lineas\\_vivencia.htm](http://www.biodanza-adrian.com.ar/lineas_vivencia.htm).

Blogspot(2011), *bienestar humano*, Web. Recuperado de:  
<http://vforcitizens.blogspot.com/2011/07/el-bienestar-humano-segun-amartya-sen.html>

Bogota mejor para todos,(2018), *Mapa de Engativa Localidad 10, imagen* Recuperada de  
[http://www.engativa.gov.co/mi-localidad/mapas\[1\]](http://www.engativa.gov.co/mi-localidad/mapas[1]).

Bottaro.L(2017), La afectividad es una fuerza interior que todo lo ordena.*Biodanza*,8(p38-  
p39),Recuperado de<http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio08.pdf>

Carlos,J(2011).*Enfoque Praxeologico*,Recuperado de:  
<https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/1446/E1%20Enfoque%20Praxeologico.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

Carranza, M. L. (2010). Conflictos emocionales del niño. Conceptos.

Castañeda.G.& Chalarca.C, (2004), *la Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud*,Tesis Pregrado , Univercidad de Antioquia, Colombia , Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/94-biodanza.pdf>

Cedeño.M,(2015) *Mujer Cubana y Biodanza*,Tesis de Pegrado , International Biocentric Foundation Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-cuba.Recuperado de:  
[http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Mujer/maritza\\_cedeno\\_mujer\\_cubana\\_cu.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Mujer/maritza_cedeno_mujer_cubana_cu.pdf)

Celis ,J(2018), *Desarrollo Personal,Productividad Personal*, Rcuperado de:  
<https://www.sebascelis.com/productividad-personal>

Concepcion,y(s.f)*Laconvivencia socila un acercamiento desde los fundamentos teóricos* ,  
Recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos98/convivencia-social-acercamiento-fundamentos-teoricos/convivencia-social-acercamiento-fundamentos-teoricos.shtml>

Cultura, M. d. (22 de Noviembre de 2017). LEY 397 DE 1997 . Obtenido de LEY 397 DE 1997 : Recuperado de:  
[http://www.sinic.gov.co/SINIC/Sipa\\_Conceptos\\_Comite\\_Tecnico/ley%20397%20de%201997.pdf](http://www.sinic.gov.co/SINIC/Sipa_Conceptos_Comite_Tecnico/ley%20397%20de%201997.pdf).

DANE,(2018), *Censo localidad de Engativá 2018*,Recuperado de  
<http://habitatencifras.habitatbogota.gov.co/documentos/boletines/Localidades/Engativa.pdf>.

De Sousa.M(2010) , Los conceptos estructurantes de la investigación cualitativa,  
*Scielo*,Volumen6 ,n°3, Recuperado de :  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-82652010000300002#ref](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652010000300002#ref).

DEFINICIÓN DE RITMO,(2010), como se citó en Mateu Serra, M. (2002): El ritmo y el movimiento. En Blázquez y otros (2002): Fundamentos de la Educación Física en la Escuela Primaria. Vol. 1. Barcelona: INDE. Páginas 417-421 Recuperado de

<https://iledes.files.wordpress.com/2010/01/t10-def-ritmo2.pdf>.

Educación, M. d. (22 de Noviembre de 2017). Ley 115 de Febrero 8 de 1994. Obtenido de Ley 115 de Febrero 8 de 1994: [http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

Educación, M. d. (22 de Noviembre de 2017). serie lineamientos curriculares. Obtenido de serie lineamientos curriculares: [http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869\\_archivo\\_pdf2.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf2.pdf)

Educación, S. d. (22 de Noviembre de 2017). Libro de reorganizacion curricular . Obtenido de Libro de reorganizacion curricular : [file:///C:/Users/joseangel/Downloads/libro\\_reorganizacion\\_curricular](file:///C:/Users/joseangel/Downloads/libro_reorganizacion_curricular)

Escobar, C. P. (1998). A bailar Colombia . Santa fe de Bogota: Magisterio. Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro - Concepción, Chile.

Esquivas.M(2004), creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones, *Revista digital Universitaria* Volumen 5, n°1 , Recuperado de [http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/ene\\_art4.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/ene_art4.pdf)

EsSalud. (2000). Textos Completos. Recuperado de <http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/biodanza/biodanza.html>

Fagundo (2017), ¿En qué se diferencian los estados de ánimo y las emociones?. Web,Cuba, RadioAngulo. Recuperadode: <http://www.radioangulo.cu/el-psiquiatra-y-tu/18166-en-que-se-diferencian-los-estados-de-animo-y-las-emociones>.

Fernández, M, (2107). En defensa de la experiencia: Otras formas de educación.(Tavares, D y Bocchetti, A), (2017), *Revista de Biodanza primavera 2017 #8*, Recuperado de : <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio08.pdf>.

Freundt, U, (2014), ¿Es la Confianza un activo intangible?, Recuperado de: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/pozo/article/view/233/188>.

Galindo.G(2011). Educación bioética para vivir, convivir y habitar correctamente. Un plus a la capacitación profesionalizante , *Scielo* volumen 12 n°30, Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-14722011000100014&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-14722011000100014&script=sci_arttext&tlng=pt)

Garcia.M(2011) *El vídeo como herramienta de investigación. Una propuesta metodológica para la formación de profesionales en Comunicación*, Recuperado de : <http://www.cesfelipese segundo.com/revista/articulos2011/Monica%20Garcia.pdf>

Google Maps,(2018),*ubicación escuela de artes UNIMINUTO*,imagen.Recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Uniminuto+90/@4.7106991,->

74.0990343,781m/data=!3m2!1e3!4b1!4m5!3m4!1s0x8e3f84cbb74246a3:0x579adee867b6000b!8m2!3d4.7106938!4d-74.0968456

Guerrero, S. M. (2000). Manual de biodanza. Lima- Peru: OPS - EsSalud.

Guevara.M, Padilla.S.&Toledo.P.,(2010), *El Aporte De La Biodanza En El Desarrollo De La Autoestima De Las Estudiantes De La Escuela De Formación Docente Del “Inepe” Durante El Semestre Abril - Septiembre 2009*, Tesis de Pregrado, Universidad Tecnica de Cotopaxi, Latacunga, Ecuador, Recuperado de: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/546/1/T-UTC-0453.pdf>

Guzman .C.& Sausedo .C. (2015), Experiencias, vivencias y sentidos en torno a la escuela y a los estudios: Abordajes desde las perspectivas de alumnos y estudiantes, *Scielo*, v20, n°67 . Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662015000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662015000400002)

International Biocentric Foundation. (06 de 08 de 2008). International Biocentric Foundation escuelas Sistemas Ronaldo Toro. Obtenido de <http://www.biodanza.org/es/biodanza>.

Iranzo, E.S,(2014), Biodanza, un sistema de vivencias integradoras en el aula de educacion infantil para el desarrollo total del niño (tesis de maestria). Universidad Internacional de la Rioja. Valecia, España Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2475/iranzo.soriano.pdf?sequence...>

Jackson.K.(2009), *Alegría, afectividad y autoestima. Evaluación de los beneficios de la biodanza*, Tesis Pregrado, Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Concepción, Chile. Recuperado de: [http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Estudiantes\\_Universitarios/katherine\\_jackson\\_estudiantes-universitarios\\_cl.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Estudiantes_Universitarios/katherine_jackson_estudiantes-universitarios_cl.pdf).

Jesus (2012) *BIODANZA - Entrevista a Rolando Toro*, Youtube, Chile Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XYDZTj2J9Z0>

Londoño, A. (1996). Baila Colombia. Medellin: Universidad de Antioquia.

Lopera, Garzón. Cuartas (2014). Aportes de la propuesta del sistema Biodanza en la afectividad de los participantes del grupo Biodanza, Opción de vida Medelli. PDF, Antioquia. Recuperado de: [http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/5538/TP\\_GarzonDeissyAlexandra\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/5538/TP_GarzonDeissyAlexandra_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lopez, J. O. (2013). Manual del Folclore Colombiano . Bogota: Plaza & Janes .

Maje.M. (2009,29,Marzo), Biodanza- Entrevista a Ronaldo Toro [Archivo mp4 , Youtube], Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=XYDZTj2J9Z0>.

Maturana.H(2007), Transfotmacion en la convivencia, Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7zpnCPFs404C&oi=fnd&pg=PA9&dq=trans>

formacion-en-la-convivencia-humberto-maturana&ots=qoAreUQ8Wb&sig=f-XI1qkUpS51B\_yksRxUG7Ob1RI#v=onepage&q=transformacion-en-la-convivencia-humberto-maturana&f=false

Maturana, M(2009), Biodanza , Un toque de distinción,Tesis de Pregrado Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro , Santiago de Chile.

Medel, J. y Sanchez, P. (2002-11).Evaluación de la biodanza como técnica corporal para la modificación de la autoestima.:Recuperado de :<http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/135277>

Medina.M(12- Julio -2012) El diario de campo: valiosas contribuciones a la Investigación cualitativa,(Mensaje del blog, que es , para que sirve , que metodología lleva , la importancia e investigación como un instrumento, del diario de campo),Recuperado de <http://dcpresionesmetodologicas.blogspot.com/2012/07/normal-0-21-false-false-false-es-x-none.html>.

Mendoza.M,(22, Febrero de 2014),Danzando la Vida, El Espectador.Recuperado de: <https://www.elespectador.com/noticias/cultura/danzando-vida-articulo-476740>

Merlo.E.(2015), Biodanza: abordaje terapéutico ‘Música, movimiento y emoción’,Saccom, 2,(p1p5),Recuperadode:[http://www.sacom.org.ar/actas\\_eccom/vol21\\_contenido/MERLO\\_CONCA\\_12ECCoM.pdf](http://www.sacom.org.ar/actas_eccom/vol21_contenido/MERLO_CONCA_12ECCoM.pdf)

Ministerio de salud,(2015),Politica Colombiana de envejecimiento Humano y vejez, Recuperado de :<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Política-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Montaño M (2015), El confidencial, Alma Corazón y Vida, Como mejorar la confianza en nosotros mismos y mejorar nuestro autoestima,Recuperado de [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-01-08/proposito-para-el-ano-2015-aumentar-la-seguridad-en-uno-mismo\\_617446/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-01-08/proposito-para-el-ano-2015-aumentar-la-seguridad-en-uno-mismo_617446/)

Mueller.U.(2012), *Efectos De La Biodanza En La Salud Mental Del Diabético, Estudio Realizado En El Patronato Del Diabético De Quetzaltenango*,Tesis de Pregrado,Universidad Rafael Landivar, Quetzaltenango, Guatemala, Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Mueller-Ursula.pdf>

.Muñoz.C, Garzon.D&Cuartas,J.(2014) *Aportes de la propuesta del sistema BIODANZA en la afectividad de los participantes del grupo Biodanza, Opción de Vida Medellín*, Tesis de pregrado universidad Minuto de Dios , Medellin,Antioquia, Colombia.

M.M.Rosental&P.F.Iudin,Diccionario Filosófico,Colombia:Editorial ,Atenea LTDA

Navarro.E,(2014), *Experiencia de un taller de Biodanza para personas con Alzheimer ysus*

*cuidadores*, Tesis de Pregrado, Escuela de Biodanza Cordillera de los Andes Toro, Chile, Recuperado de: [http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Alzheimer/elisa\\_vivanco\\_alzheimer\\_cl.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Alzheimer/elisa_vivanco_alzheimer_cl.pdf)

Pais.X y Soto. C(2012-2016)Biodanza hoy biblioteca virtual de biodanza Recuperado de: <http://www.biodanzahoy.cl/>

Peña.p(2013),Biodanza:Concepto, Creacion, Metodologia y componentes (Mensaje Blog), Recuperado de: <http://www.pilarbiodanza.com/>

Republica de Colombia (s.f) ,Preambulo, Recuperado de: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Documents/Constitucion-Politica-Colombia.pdf>

Sanches. J(05-nov-2017), Instrumentos para la evaluación Formativa(Archivo del video tipos de evaluación ), Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=HhgM01ef9kg&t=319s>

Tavares,D&Bocchetti,A(2017), En defensa de la experiencia: Otras formas de educacion.Biodanza8(p9-p10),Recuperado de <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio08.pdf>

Toro.M(13 – Julio -2011), ABC del bebe , Las emociones y el carácter del niño empiezan a formarse, con el efecto intrauterino, Recuperado de <http://www.abcdelbebe.com/embarazo/tercer-trimestre/las-emociones-y-el-caracter-del-nino-empiezan-a-formarse-con-el-afecto-intrauterino-15657>

Toro,R(2007),Biodanza, Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=0ovaAQRr9YEC&printsec=frontcover&dq=ronaldo+toro+2007&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjO95aBxLPeAhWm1VkkHbTmCW0Q6AEIKDAA#v=onepage&q=ronaldo%20toro%202007&f=false>

Toro, R. (2007). BIODANZA . Chile : Cuarto propio .

Toro, R. (2016). BioDanza, musica, movimiento,comunicación expresiva para el desarrollo armónico de la personalidad. Red Edizioni.

Vallejo(2004), movimiento organico, web, Recuperado de : <https://movimientoorganico.blogspot.com/p/movimiento-organico-la-fluidez-de-la.html>

Villalobos.P(2011),*Biodanza como camino de reencuentro humano* ,(Tesis Pregrado), Rojas.J(s.f),Investigacion Accion participativa,(IAP),Recuperado de <http://www.amauta-international.com/iap.html>

Virginia Viciano Garofano, M. A. (1999). Las actividades coreograficas en la escuela. Barcelona : INDE.

yegny. (24 de 11 de 2017). Ambientes de Aprendizaje. Obtenido de Ambientes de

Aprendizaje: <https://yegny.wordpress.com/>

Zamora, C.p.(1997). Danzas folclóricas colombiana. Santafe de Bogotá: Magisterio.

Zaragoza .G(Febrero-2010), Importancia del Diagnostico en la Investigacion, (mensaje de blog, Informacion sobre el diacnostico , que es, sus características, para que sirve,etc), Recuperado de <http://tiposdeinvestigaciones.blogspot.com/2010/05/importancia-del-diagnostico-en-la.html>

Zorrilla.A.(2016), El ritmo y la métrica en los textos literarios,*Rhuthmos*,S.Nº, Recuperado de <https://rhuthmos.eu/spip.php?article1747>

Zubicueta,B,(2010), Biodanza: un Camino Hacia el reencuentro con la identidad,Tesis de Pegrado, Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile.Recuperado de: [http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Identidad/belinda\\_zubicueta\\_identidad\\_cl.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Identidad/belinda_zubicueta_identidad_cl.pdf).

Tabla 1

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	23
<b>1. CONTEXTUALIZACIÓN (ver)</b> .....	25
<b>1.1 MACRO CONTEXTO</b> .....	25
<b>1.2. MICRO CONTEXTO</b> .....	26
<b>2. PROBLEMÁTICA (Ver)</b> .....	29
<b>2.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA</b> .....	29
<b>2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b> .....	30
<b>2.3 JUSTIFICACIÓN</b> .....	30
<b>2.4. OBJETIVOS</b> .....	31
<b>2.4.1. OBJETIVO GENERAL</b> .....	31
<b>2.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	31
<b>3. MARCO REFERENCIAL</b> .....	32
<b>3.1. Antecedentes</b> .....	32
<b>3.2. MARCO TEÓRICO</b> .....	34
<b>3.2.1 Biodanza</b> .....	34
<b>3.2.2 Convivencia</b> .....	44
<b>3.2.3 Bienestar</b> .....	48
<b>3.3. MARCO LEGAL</b> .....	58
<b>3.3.1 Constitución política de Colombia</b> .....	58
<b>3.3.2 Política colombiana de envejecimiento humano y vejez</b> .....	60
<b>3.3.3 Ley general de educación</b> .....	61
<b>3.3.4 Lineamientos curriculares</b> .....	62
<b>3.3.5 Ley general de cultura</b> .....	66
<b>4. DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	68
<b>4.1. Tipo De Investigación</b> .....	68
<b>4.2. Método De Investigación</b> .....	69
<b>4.3. Fases De Investigación</b> .....	69
<b>4.4 Población Y Muestra</b> .....	71
<b>4.5. Instrumentos De Recolección De Datos</b> .....	71
<b>4-5.1 Diagnóstico</b> .....	72
<b>4.5.2PROPUESTAS DE EVALUACIÓN</b> .....	74
<b>4.5.3 Encuesta Final</b> .....	78
<b>4.5.4 DIARIOS DE CAMPO</b> .....	81

4.5.5 Opiniones Personales .....	82
4.5.6 Fotografías Y Videos .....	83
<b>5. RESULTADOS (Devolución creativa).....</b>	<b>85</b>
<b>5.1. Técnicas de Análisis De Resultados.....</b>	<b>85</b>
<b>5.2 Interpretación De Resultados .....</b>	<b>85</b>
5.2.1 DIAGNÓSTICO .....	85
5.2.2 EVALUACIÓN INDIVIDUAL.....	88
5.2.3 EVALUACIÓN RÁPIDA.....	102
5.2.4 ENCUESTA FINAL .....	102
5.2.3 DIARIOS DE CAMPO .....	113
NARRATIVA .....	113
ANÁLISIS.....	113
ELEMENTOS.....	113
5-2.4MATRIZ OPINIONES.....	114
<b>6. CONCLUSIONES.....</b>	<b>119</b>
<b>7. PROSPECTIVA .....</b>	<b>121</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>122</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>129</b>
<b>10. CRONOGRAMA DEL PROYECTO .....</b>	<b>147</b>
<b>11. PROPUESTA .....</b>	<b>148</b>
• Pasos de la Danza.....	158
<b>12. INSTRUMENTOS DISEÑADOS.....</b>	<b>160</b>
<b>13. CONSENTIMIENTOS.....</b>	<b>160</b>

## INDICE DE IMÁGENES

Ilustración 1 .....	25
Ilustración 2 .....	27
Ilustración 3 .....	41
Ilustración 4 .....	45
Ilustración 5 .....	46
Ilustración 6 .....	50
Ilustración 7 .....	53
Ilustración 8 - 9 .....	83
Ilustración 10 -11 .....	84
Ilustración 12 .....	113
Ilustración 13 .....	113
Ilustración 14 .....	113
Ilustración 15 .....	113
Ilustración 16 .....	114

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	18
Tabla 2 .....	36
Tabla 3 .....	74
Tabla 4 .....	75
Tabla 5 .....	75
Tabla 6 .....	76
Tabla 7 .....	77
Tabla 8 .....	77
Tabla 9 .....	79
Tabla 10 .....	80
Tabla 11 .....	86
Tabla 12 .....	86
Tabla 13 .....	87
Tabla 14 .....	87
Tabla 15 .....	89
Tabla 16 .....	91
Tabla 17 .....	92
Tabla 18 .....	93
Tabla 19 .....	95
Tabla 20 .....	97
Tabla 21 .....	99
Tabla 22 .....	100
Tabla 23 .....	101
Tabla 24 .....	102
Tabla 25 .....	103
Tabla 26 .....	104
Tabla 27 .....	104
Tabla 28 .....	105
Tabla 29 .....	105
Tabla 30 .....	106
Tabla 31 .....	106
Tabla 32 .....	107
Tabla 33 .....	107
Tabla 34 .....	108
Tabla 35 .....	108
Tabla 36 .....	109
Tabla 37 .....	110
Tabla 38 .....	110
Tabla 39 .....	110

Tabla 40 .....	111
Tabla 41 .....	111
Tabla 42 .....	114
Tabla 43 .....	117
Tabla 44 .....	147
Tabla 45 .....	150
Tabla 46 .....	151
Tabla 47 .....	151
Tabla 48 .....	152
Tabla 49 .....	152
Tabla 50 .....	153

## INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se dará a conocer la Biodanza como herramienta pedagógica dentro del área de Educación Artística, llevada a cabo dentro de la Escuela de Artes UNIMINUTO por tres practicantes de la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en educación artística, con el grupo de Danza Folclórica de adulto mayor. Este tiene como objetivo mejorar el bienestar y la convivencia de la población anteriormente nombrada; a través de una propuesta pedagógica basada en encuentros significativos los cuales se desea entrelazar la danza/música con lo sensorial/sentimental de cada persona.

DanBisoma es un proyecto diseñado para los educadores artísticos, como propuesta pedagógica que utiliza la metodología de Rolando Toro “la Biodanza” adaptándola como herramienta educativa, respondiendo a los retos de esta sociedad contemporánea (Crecimiento de la población adulta), dándole importancia al área y significación a lo pedagógico/artístico, (educar el ser). Recolectando experiencias de investigación dentro de las prácticas profesionales de los investigadores en un espacio de enseñanza-aprendizaje integro potenciando el desarrollo de los sentidos y sentimientos que produce un lenguaje artístico como la danza y la música, por medio de las diferentes culturas y tradiciones del folclor colombiano.

Este trabajo de investigación está enfocado hacia dos elementos vitales de la vida del ser humano, la convivencia y el bienestar; manifestados en la cotidianidad, el encuentro con el entorno social, las expresiones, las emociones, los sentimientos, el contacto y el encuentro con el ser, energía, conexión y visión de sí mismo. Elementos que el adulto mayor busca y necesita dentro espacios ajenos a sus hogares, en este caso la escuela de artes.

Se debe agregar que la investigación es de carácter cualitativo con una línea de investigación Praxeológica de implementación y reflexión de los resultados que combina elementos metodológicos sociales con las expresiones artísticas unidas con la pedagogía. Permitiendo una investigación de experimentación y creación de un producto de sustento teórico- práctico con un efecto social

En esta investigación se encontrará organizada de la siguiente manera: En el primer capítulo la contextualización, en el segundo capítulo la problemática, su descripción y objetivos de la investigación, en el tercer capítulo un acercamiento teórico y bibliográfico a las tres categorías “Biodanza, convivencia y bienestar” y legal, en el cuarto capítulo la metodología de la propuesta como herramienta pedagógica planteada, en el quinto capítulo la interpretación de los resultados arrojados por el análisis de datos recolectados en la implementación, sexto capítulo de las conclusiones, séptimo prospectiva, octavo referencias, noveno anexos, decimo cronograma, undécimo propuesta y para finalizar instrumentos diseñados y consentimientos

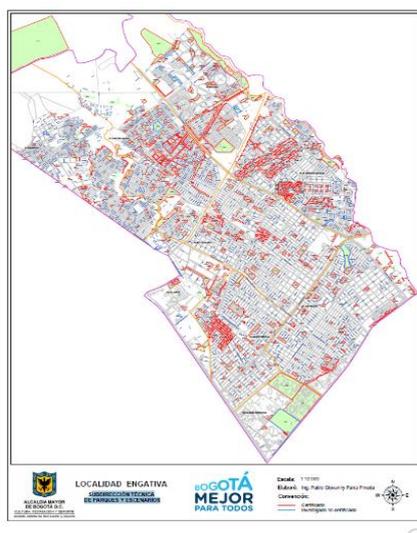
## 1. CONTEXTUALIZACIÓN (ver)

Este capítulo muestra la primera parte de investigación que es el ver; en donde se propone una fase de observación clara precisa que ayude a comprender fácilmente en donde se está haciendo, con quién y porqué (Juliao,2011).

Con lo anterior se quiere decir que se encontrará una breve descripción de la ubicación del estudio de caso, las prácticas y los encuentros el tipo de población y el lugar donde se realiza, la Escuela de Artes UNIMINUTO.

### 1.1 MACRO CONTEXTO

La escuela de artes UNIMINUTO está dentro de la décima localidad de la ciudad de Bogotá D.C llamada Engativá, ubicada al noroccidente de la capital colombiana limitando al norte con el rio Juan amarillo, al sur con la avenida Jorge Eliécer Gaitán o avenida el dorado, al oriente con la avenida del Congreso Eucarístico o avenida 68 y por el oriente con el río Bogotá.



*Ilustración 1*

**Bogotá mejor para todos (2018) mapa Engativa Localidad 10, imagen. Recuperada de:  
[http://www.engativa.gov.co/mi-localidad/mapas\[1\]](http://www.engativa.gov.co/mi-localidad/mapas[1])**

Teniendo en cuenta la reseña histórica brindada por la alcaldía de Engativá, es una localidad que surge de un antiguo municipio de Cundinamarca con orígenes de población Muisca; Nombrada como Inga, que al ser tomada por los españoles en la época de la colonización la comenzaron a llamar Ingativa y con el tiempo Engativá. A partir del siglo XX empezó a ser un municipio independiente cercano a la capital, dividido en 11 veredas y mediante el decreto 3640 de 1954 el municipio fue anexado al distrito especial de Bogotá.

En la actualidad está dirigida por la alcaldesa Ángela Vianney Ortiz, con una población total de 883.319 según el Diagnóstico por el DANE (2018) con una extensión territorial de 3588,1 hectáreas, de las cuales 2768.2 corresponden a suelo urbano, 148,9 suelo de expansión urbana y 614 hectáreas que corresponden a las áreas protegidas de Engativá, que corresponden al 4.18% del área total de Bogotá. Sus principales aportes económicos son el micro comercio, microempresas y una parte manufacturera. Entre sus residentes predomina el estrato tres, según la alcaldía mayor de Bogotá.

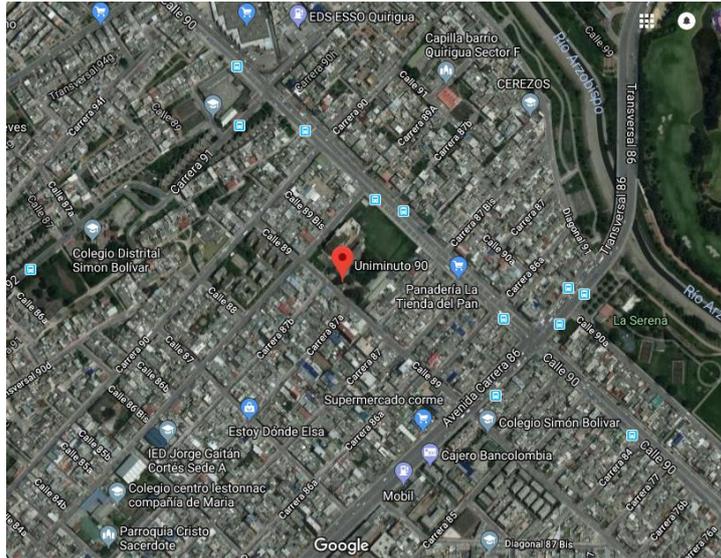
Teniendo el Boletín diagnóstico entregado por el DANE en el 2018 el 9.22% de la población en Engativá son adultos mayores de 65 años y el 74% son adultos entre 20 y 60 años los cuales, según la política nacional de envejecimiento y vejez para estar dentro de la población de adulto mayor, es decir, tener un envejecimiento biológico, tiene que ser mayor a los 60 años de edad. Que es la población a trabajar en la investigación presente.

## **1.2. MICRO CONTEXTO**

En el trabajo investigativo, la población a trabajar es la escuela de artes UNIMINUTO, con el grupo de danza folclor en adulto mayor.

Escuela de Artes - Corporación Universitaria Minuto de Dios -UNIMINUTO

La Escuela de Artes UNIMINUTO-EAU- es una unidad académica creada por el Consejo Superior de la Sede Principal de la Corporación Universitaria Minuto de Dios mediante acuerdo número 303 del 12 de marzo de 2014. Ubicada dentro de la institución educativa UNIMINUTO sede la 90 en el barrio La Serena con la dirección 50Cl. 89 #87-A, Bogotá



### *Ilustración 2*

Google Maps (2018) *ubicación escuela de artes UNIMINUTO*, imagen. Recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Uniminuto+90/@4.7106991,-74.0990343,781m/data=!3m2!1e3!4b1!4m5!3m4!1s0x8e3f84cbb74246a3:0x579adee867b6000b!8m2!3d4.7106938!4d-74.0968456>

La Escuela de Artes nace del sueño del padre Rafael García-Herreros, quien era un apasionado por el arte y pensaba que este medio era un camino para la transformación social de las comunidades en la construcción de las sensibilidades y el respeto por el ser humano.

En el año 2007, bajo la Coordinación de la docente Julia Margarita Barco Directora de la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística LBEA, quien después de reuniones y acuerdos con la Facultad de educación, bajo la decanatura del padre Huberto Obando Gil, logra el aval para la apertura de la escuela como un lugar para las prácticas profesionales de la licenciatura, donde podrían asistir los habitantes del sector a formarse en los distintos lenguajes del arte (música, danza, artes plásticas y artes escénicas) a bajo costo. En el año 2007 atendió a 116 estudiantes entre la población infantil, juvenil, adultos y adultos mayores. Y también fue la oportunidad a los seis (6) primeros estudiantes como practicantes en la Escuela de Artes.

A partir del año 2013, bajo la dirección de Libardo López Rivera, la EAU logró posicionarse como un espacio fundamental para la proyección social de la UNIMINUTO, fortaleciendo la infraestructura con aulas especializadas, ampliando los cupos para estudiantes de práctica profesional y aumentando la cobertura con una mayor oferta de cursos libres; de igual manera abriendo el espacio para formación artística dirigido a población con capacidades diversas. Información brindada por el director de la escuela de artes UNIMINUTO Arturo Grimaldos 2018.

## 2. PROBLEMÁTICA (Ver)

*“Mientras bailo no puedo juzgar, no puedo odiar, no puedo separarme de la vida.  
Solo puedo estar alegre y entero. Es por ello que bailo.”*

*Hans Bos*

### 2.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Siguiendo con las fases de investigación Praxeológica propuestas por Carlos Juliao, el momento del ver hace una reflexión, para dar respuesta a la pregunta ¿qué sucede con mi práctica? La cual involucra una sensibilización frente al análisis de lo que está pasando dentro de un aula; es por ello que los investigadores se tomaron como objetivo central de la investigación su lugar de prácticas profesionales, siendo este un espacio de interacción e indagación con una población un poco alejada y dejada desde la educación.

La escuela de artes UNIMINUTO es el lugar de prácticas de estudiantes de la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística LBEA donde dos de las investigadoras realizaron sus prácticas en ella. De donde resulta la observación de una problemática con el grupo de danza folclórica con adulto mayor presentándose semestre tras semestre con diferentes estudiantes practicantes. Esta problemática es la dificultad de convivencia que existe entre los asistentes a la clase y una motivación en común de bienestar por la que acuden a la práctica de la danza folclórica.

A inicios del 2018 se comenzó a realizar una serie de observaciones en el grupo de Danzas Folclóricas con el adulto mayor de la Escuela de Artes Uniminuto, en el que se tendría en cuenta el desarrollo de las clases. Tras las observaciones de las clases se determina que había dificultades en algunos movimientos danzarios, actitudes de enojo por contacto, falta de tolerancia con las personas que se les dificulta más un movimiento, inseguridad de sí mismos, miedo a expresarse, dificultad de comunicación e irrespeto, inseguridad, timidez, el contacto con los demás compañeros es muy limitado y no les permite relacionarse con facilidad, llegando afectar en trabajo grupal y por ende su parte expresiva individual.

## **2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la importancia de la Biodanza como herramienta pedagógica para potenciar la convivencia y el bienestar del grupo de danza folclórica adulto mayor en el de la Escuela de Artes UNIMINUTO

## **2.3 JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación reflexiona sobre la importancia de cómo la Biodanza es una herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar del adulto mayor en la clase de danza folclórica de Escuela de Artes UNIMINUTO. El grupo de investigadores previamente observó que había dificultades en la convivencia y motivaciones de bienestar, evidenciados a través de charlas y diarios de campo; Danbisoma propone 6 sesiones de implementación de Biodanza desde la danza folclórica Colombiana. realizadas entre el 1 de septiembre del 2018 al 6 de octubre del mismo año, teniendo un componente pedagógico, artístico, y de impacto social con el fin de mejorar la convivencia. Las relaciones interpersonales, el diálogo y aportar al bienestar.

Por lo anterior, se implementa una herramienta pedagógica en donde la práctica de Biodanza aporte a la mejoría del bienestar y convivencia del grupo ya que durante las prácticas realizadas se observó dificultad en la convivencia y motivaciones de bienestar, llevando a buscar un método que mejore su ámbito socio-integral de la población mencionada.

En la escuela de artes se encuentran registrados un aproximado de 80 adultos mayores en el segundo periodo del año 2018 de los cuales 22 asisten a la clase de danza folclor, los días sábados a los cuales se pretende reforzar las capacidades sensoriales, sociales y expresivas por medio de un proceso de aprendizaje significativo, marcado por sus sentimientos y emociones consecuencias de las sesiones dadas dentro el aula, llegando a potenciar sus habilidades que refuerzan la memoria, sensibilidad, comunicación y expresión.

Por lo cual se empieza una investigación sobre la Biodanza y sus metodologías con el adulto mayor. Llevando a adaptar y diseñar una propuesta que da respuesta y mejoría a la convivencia y bienestar de los participantes, por esta razón la Biodanza de Rolando Toro se

desarrolla como herramienta pedagógica y artística que impulsa la danza y la música como soporte didáctico provocando un acercamiento a los espacios de expresión corporal y sensitiva, con encuentros que se desarrollan grupalmente desempeñando procesos socio-afectivo y generando experiencias significativas que potencien sus habilidades y destrezas.

## **2.4. OBJETIVOS**

### **2.4.1. OBJETIVO GENERAL**

Proponer la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y en el bienestar en los adultos mayores del grupo de danza folclórica de la Escuela de Artes UNIMINUTO

### **2.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Diseñar una propuesta que observe los efectos de la Biodanza como herramienta que aporta en el bienestar y la convivencia en los adultos del grupo de danza folclórica de la escuela de artes UNIMINUTO.
2. Implementar la propuesta de Biodanza, para la mejoría de la convivencia y bienestar del adulto mayor de la Escuela de Artes Uniminuto.
3. Reunir información y analizar la práctica del proceso de la Biodanza en el adulto mayor, que asiste a la clase de danza folclórica permitiendo devengar un análisis lógico y coherente hacia las conclusiones.

### 3. MARCO REFERENCIAL

#### 3.1. Antecedentes

Para el trabajo investigativo, se realizó una búsqueda de 22 referentes donde su tema principal alimentará y dará pie a la Biodanza; las consultas fueron tomadas por tema, contexto o metodología. Similar a la de la propuesta desarrollada, dentro del presente trabajo los referentes predominantes son: Biodanza, mujer y adulto mayor. Dentro de la consulta se recolectaron 12 trabajos de tesis en su mayoría de pregrado, 5 artículos de revista, 1 artículo científico “Acta”, 4 artículos de páginas web, 1 libro “Biodanza- Rolando Toro” y 1 video de YouTube “entrevista”. Los buscadores que se tuvieron en cuenta y donde se obtuvieron fueron: página web “Biodanza Hoy”, que se desarrolla como biblioteca virtual de la Biodanza en español, dentro de esta la revista de Biodanza, Biblioteca virtual Uniminuto, biblioteca virtual general de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Biblioteca virtual Universidad de Antioquia, página web de escuela de Biodanza de Pilar Peña, El Espectador, Red de Bibliotecas Latinoamericanas, repositorio de la Universidad de Chile, Repositorio Latinoamericano, Página de Ciencias cognitivas de la música SUCCOM sociedad argentina.

La Biodanza empezó a surgir a partir del año 1965 como Psicodanza, a partir de 1973 se le dio nombre de BIODANZA en Chile por su creador Rolando Toro. Sin embargo, es un tema que se ha ido expandiendo poco a poco y se ha ido conociendo como nuevo a partir de los años 2000. En los referentes se encontraron estudios a partir del año 2002 hasta el año 2017, siendo el año 2015 en que más estudios abarcaron.

La mayoría de los estudios estaban realizados en Latinoamérica a excepción de uno en España. Chile y Argentina son los países donde más estudios e información tienen su procedencia; Se dio cuenta que en Colombia hay una insuficiencia de investigaciones provocando una falta en la educación artística, sólo en tres ciudades se encontró información, dos en Antioquia (Bello y Medellín) y una en Bogotá D.C como la pionera de Biodanza en Colombia, con una mirada psicológica y saludable. Con el análisis anterior se observa que en Colombia la Biodanza es aún un tema desconocido, siendo un sistema complementario en el área artístico y pedagógico.

Dentro de los temas de más importantes en los 22 referentes estudiados, las categorías más citadas era la Biodanza de donde se despliegan temas como afectividad, música, autoestima, corporalidad y vivencias. Estos son los ejes o temas principales de cada investigación, dando también temas en común como terapia, salud mental y física y tercera edad. Entre los 20 de 22, la Biodanza se evidencia como una vivencia y experiencia fundamental para el ser humano que lo construye social, cognitiva y procedimentalmente, llevando a cabo desde la corporalidad con el fin de sanar física, mental y espiritualmente, a partir de varias metodologías en las cuales se evidencia que son trabajadas en fundaciones mentales y de salud, instituciones educativas, hospitales, escuelas de Biodanza y diferentes zonas proximales donde se encuentra la población mixta.

Desde los 22 referentes nos damos cuenta que faltan más investigaciones fundamentados desde la Biodanza donde se apoye fundamentalmente al adulto mayor para el desarrollo humano integral de cada uno de ellos, en medida fundamental que enfatice hacia el desarrollo espiritual y mental.

Se evidenció en la gran mayoría metodologías cualitativas e interpretativas desde una mirada socio crítica donde se encuentran instrumentos como el muestreo, diarios de campo, encuestas, test, emocionales, entrevistas, recursos audiovisuales, estrategias psicopedagógicas y talleres de teoría y práctica; donde enfatiza el querer mejorar la calidad de vida de cada ser humano. Con ello evocan y lanzan variedad de supuestos en los cuales se involucra el desarrollo del ser humano como ser integro, estos supuestos están enfatizados hacia el amor, la paz, tranquilidad, transformación, ayuda personal y social en los cuales se ve involucrado un contexto cultural donde su apoyo más fuerte es la educación, la psicología, el deporte, la danza y la música a través de la Biodanza como teoría o práctica. En el campo teórico resaltan conceptos y definiciones referentes a la Biodanza, autoestima, la teoría de la Gestalt, danza, psicología, psicoterapia y música, cada uno con su historia, definición, vivencias, metodología, funciones, etc.

## 3.2. MARCO TEÓRICO

El presente trabajo analiza e investiga los efectos de la Biodanza en el adulto mayor perteneciente al grupo de danza folclórica, de la Escuela de artes UNIMINUTO. Es por eso, que este marco se tendrá una mirada central en la representación bienestar-social, que se lleva a cabo dentro de la práctica en la Biodanza, enfocándose en el área de educación artística. Por tal motivo es necesario plantear algunos ejes conceptuales sobre los cuales se apoyará la investigación. Para empezar, se entenderá el concepto de Biodanza y su desarrollo por medio de la confianza, la vivencia y la relación con la música, siguiendo el concepto de convivencia por medio del contacto, la comunicación, y la integración, con el concepto de bienestar por medio de la percepción, los estados de ánimo y el movimiento, terminado con la aplicación en la educación artística sustentada en la danza folclórica.

*La danza es la más humana de las artes, pues en ella se unen el espíritu y el cuerpo el servicio de la belleza y la inteligencia.*

*Marcelle Bourgat*

### 3.2.1 Biodanza

*Sueño con una humanidad que se abraza y se besa con alegría de vivir, donde la soledad no existe como sentimiento, donde cada uno reconoce la sacralidad del otro. Un mundo donde conectarnos a través de la mirada, el abrazo y el movimiento natural, ya que el cuerpo habla en forma más elocuente que las palabras. Y sé que esto es posible, solo es necesario que no sea un sueño de uno solo, sino una visión de muchos.*

*Rolando toro*

La Biodanza del griego bio (vida) y danza (bailar), como su mismo nombre lo indica es bailar para la vida, desde una perspectiva de un cambio de vida a partir del movimiento y la personalidad, es decir “Es una oportunidad para todos aquellos que quieren conectarse con su propio cuerpo, sus emociones, sentimientos y afectos, en busca de un lenguaje corporal expresivo a través de la vivencia”, Peña,2013 p.p 2 , ( como se citó en Toro .s.f) .

Toro (2007), Se refiere a que, esto ayuda al ser humano a que comprenda , su identidad , a que aprenda a observarse , escuchar a los demás, disminuyendo el ego y así obtener un aprendizaje que logre dar una nuevo modo de vida, donde se realicen grandes cambios, que influyan positivamente a la personalidad de un individuo y/o una sociedad.

La Biodanza fue creada por Rolando Mario Toro Araneda , Psicólogo, antropólogo , docente , poeta y pintor chileno , que entre el año 1965 y 1973 decidió crear la Biodanza llamada en esta época como la Psicodanza, que como educador normalista, quiso recopilar su trayectoria en las escuelas , de varias ciudades de Chile, algunos aspectos ausentes en la educación tradicional, dando así, en sus salidas pedagógicas, saliera en búsqueda de que los estudiantes tuvieran el contacto directo con la naturaleza , donde encontrarán paz, reconciliación, amor por la vida y solidaridad con la sociedad; Llevando esta idea innovadora y transformadora al país de Brasil, donde se consolida el nombre de Biodanza.

Considero, y de ello estoy seguro, que una de las misiones fundamentales del maestro es la de desarrollar las facultades espirituales e intelectuales del niño. Incitarlas, estimularlas sin forzarlas nunca. Esto, indudablemente, habrá de producir a la larga un elemento bien dotado, sensible, rico en espíritu, para nuestra sociedad, esto dicho por. “Biodanza hoy, ¿quién es Ronaldo Toro?”,2012-2016, párr.9 (como se citó en Toro, s.f.).

Dicho lo anterior, Rolando Toro siempre quiso buscar una metodología para que las personas encuentren paz en su ser interior, que muchas veces son afectadas por el medio. es allí cuando encontró que la danza junto con la parte emocional, sensorial, afectiva podía llegar a generar un gran aporte en su vida espiritual, ya que es un medio por el cual el cuerpo se libera y empieza a crear y experimentar sensaciones diferentes a través del sentir de la música y la vida.

Dado así comprender que la Biodanza es un método de desarrollo con el fin de integrar un grupo de personas, que ayuden a su cuerpo tanto físico como espiritual a superar y lograr un efecto positivo, a través de la reeducación de la vida dado desde un método que consiste en unir y apropiarse de vivencias, por medio de la confianza, la sensibilidad , creatividad;

La música y el movimiento, llevando a cabo desde una perspectiva de cooperación. Peña, 2013(como se citó en Toro s.f.)

### **Confianza y Biodanza: Seguridad y productividad**

Confianza una palabra con bastantes definiciones, investigada por varios autores, llegando a concebir una definición acertada, planteando que: “La confianza básica implica seguridad, optimismo, fiabilidad en uno mismo y en los otros, fe en que el mundo pueda satisfacer sus necesidades, un sentimiento de esperanza o creencia en la obtención de deseos, a pesar de los problemas, sin sobrestimar los resultados”. Freundt (2014, p.7) como se citó en Meize-Grochowski,(s.f) referenciado a Murray & Zentner (1975).

Respecto a esta definición se evidencia que la confianza es un componente de gran importancia en el ser humano, contemplando así algunos factores fundamentales, los cuales funcionan a partir las experiencias de cada persona implementando y fortaleciendo el carácter de cada quien, potenciando cada una de sus cualidades, para enriquecer la actitud de las personas, de acuerdo con Freundt (2014, p 11), (como se citó en Cobey, 2006 ) , hay cinco líneas de confianza, que representan al ser humano, estas líneas se representan en la siguiente tabla..

Nivel / Contexto (Cinco Ondas)	Principios fundamentales Subyacentes
1 Confianza Personal	Credibilidad
2 Confianza de la Relación	Coherencia
3 Confianza Organizacional	Alineación
4 Confianza de Mercadeo	Reputación
5 Confianza Confianza Social	Contribución

*Tabla 2*

Úrsula Freundt (2014), *¿Es la Confianza un activo intangible?*, recuperado de:

<https://revistas.upc.edu.pe/index.php/pozo/article/view/233/188>

De acuerdo con la tabla anterior se evidencia que estas cinco líneas son fundamentales para el ser humano , cuando ya hay un razonamiento específico, sin embargo , la confianza viene desde tiempos remotos y llega a la vida desde la concepción en el vientre materno según M.Toro (2013) ( como se citó en Giraldo,s.f), “Desde el momento de su concepción, los bebés intrauterinos reciben mensajes que influyen en el desarrollo de su personalidad” (parr,4), debido a este planteamiento , se da a entender la historia y/o el nacimiento de la confianza como algo propio del ser y como un concepto.

En relación con la tabla anterior se encuentran cinco facetas , de las cuales cuatro conforman un solo componente que implica una frecuente estabilidad tanto en la confianza como en la vida del ser , este componente es llamado, seguridad, compuesto por ( la confianza: Personal, Relaciones, Organización y Mercadeo), donde sobresalen diferentes caracteres como:(Credibilidad, Coherencia, Alineación , Reputación y Contribución), haciendo en conjunto diferentes momentos en los cuales evidencia la seguridad del ser, atribuyendo grandes formas de éxito, en donde genera un ambiente u/o espacio aún mucho más tranquilo.

Por otra parte , la faceta número 5 la cual es la confianza social , arraigada a su carácter que es la contribución, dando a entender esto como la productividad que desenlaza el ser , por medio de su confianza , hacia una vida completamente normal , donde se requiere el aporte en la sociedad partiendo desde el producción que se le da a la vida, con ayuda de otros , para conformar y construir un nivel de confianza más alto.

Por este simple hecho entre la seguridad y la productividad del ser ,se transforma en confianza , ya que estos dos componentes se definen desde un “modo de relacionarnos con nosotros mismos que da lugar a un sentimiento positivo hacia nuestra propia persona y que nos da fuerzas para atrevernos a hacer cosas en la vida”(Montaño,2015 ,parr,2) ,mirándolo de esta perspectiva , Montaño expresa que la seguridad del ser , proviene del trascender de sus acciones configuradas y aplicadas en la sociedad, manejando muy bien las relaciones, tanto en el individuo ,como con las demás personas , generando en él, pensamientos positivos,que arraigan una mejor seguridad.

Teniendo en cuenta el siguiente punto sobre la productividad, se considera según (Celis , 2018).En tener las habilidades y talentos donde el ser pueda desempeñar en una sociedad un trabajo colaborativo, que le genere en el vivir la vida de otra manera, siempre y cuando se vayan construyendo metas definidas. Dado así, la confianza se garantiza como un componente de otra manera de vivir.

Llevando este concepto al aula , permite abrir las puertas , hacia un mundo diferente, donde los estudiantes adquieran otras experiencias que faciliten su vida tanto personal como en la sociedad, llevando a cabo a que los estudiantes tomen sus propias decisiones desarrollando beneficios en el aprendizaje, logrando una estabilidad propia que consigue evidenciar sus metas cumplidas, esto acorde con Bermúdez,2011,(como se citó en Aryee, 2002), por lo tanto la confianza agrega componentes básicos en el aula como lo es la participación activa, el respeto ,la cooperación entre estudiantes y docentes , generando un gran aprendizaje significativo. (Bermúdez ,2011).

La Biodanza encuentra a la confianza como un mecanismo de amplitud donde se adquiere seguridad y productividad dando así al ser humano nuevas maneras de vivir ,de acuerdo con (villalobos,2011) se refiere que la Biodanza a partir de la confianza funciona como una herramienta principal para la transformación de la inter e intra personalidad a través de la conexión que se encuentra entre las emociones, sentimientos y el razonamiento, generando así la alegría de vivir de manera diferente , esto con el fin de percibir la vida tanto individual como social de una forma existencial donde el éxito prima en la vida del ser.

Entre la propuesta de danbisoma ,la confianza busca desarrollar en el adulto mayor una gran apropiación tanto de su cuerpo mental y/o espiritual, como en su cuerpo físico, una firmeza de seguridad, que conlleve al encuentro con sigo mismo y los demás, logrando metas y sueños, generando así productividad en sus vidas, con una mirada significativa que facilita , los índices de salud de cada uno de ellos y así mismo ,que aprendan a confiar en ellos y en las demás personas de una manera diferente , a través de las enseñanzas y la experiencia y/o vivencias impartidas en grupo de adulto mayor de danza folclórica UNIMINUTO, donde la danza colombiana se combina con la gracia de vivir.

## **Vivencia y Biodanza: Creatividad y trascendencia**

La vivencia, se reconoce como una acción donde el ser humano toma una retroalimentación de una situación, de Acuerdo con de Souza,2014 ( como se citó en Dilthey 1949) la vivencia es el propio actuar del ser humano a partir de una connotación mental en la cual se representa la experiencia como una profunda reflexión , hacia la caracterización de la realidad tomando como elemento , la responsabilidad del criterio en cada quien , así mismo la vivencia conlleva al ser , a traer hechos que lo hayan marcado , tanto positiva, como negativamente, es decir que la vivencia se define como un aprendizaje significativo, tanto individual, como colectivo.

Según de Souza, 2014(como se cito en Heidegger ,1988. Gadamer,1999 y Schütz , 1970), afirman que la vivencia en su contexto histórico hace parte del sentido común de cada ser humano dando vía tanto a las experiencias como a las vivencias , donde se recalca la importancia de recoger el suceso y transformarlo en emociones y sentimientos, generando así una gran potencialidad en las reflexiones del ser las cuales ayudan al mejoramiento de la vida.

Así mismo la vivencia contiene dos componentes muy importantes los cuales son la creatividad y la trascendencia , por un lado la creatividad donde se generan ideas innovadoras , las cuales permiten la creación , sin embargo , ser creador no es tanto un acto concreto en un momento determinado, sino un continuo ‘estar siendo creador’ de la propia existencia en respuesta original... Es esa capacidad de gestionar la propia existencia, tomar decisiones que vienen ‘de dentro’, quizá ayudadas de estímulos externos; de ahí su originalidad, (Esquivas, 2004, p.6, como se citó en Pereira, 1997), con esta pequeña definición se da el contraste de creación como una forma de ver la vida a través de acciones imaginarias que simplemente con el hecho de crearlas y recrearlas se vuelven realidad.

Por otra parte la trascendencia , se define como la transformación , humanista del ser , donde se determina como “aquello que se encuentra más allá de los límites de la conciencia y el conocimiento”(M.M.Rosental & P.F. Ludin, 2005, P.460).es decir, que el ser humano cuando es trascendente , evoluciona su manera de ser , generando así una profunda reflexión , que lo llevará a ser mejor , a luchar aún más por sus metas y/o sueños , a aprender de sí

mismo y de los demás en la sociedad , provocando que la vida monótona se retire y haya un cambio significativo en la vida de ese ser humano.

En relación con el aula el concepto de vivencia se relaciona como “ una unidad indivisible en la que se encuentra representado tanto el ambiente en el que vive la persona como lo que la misma experimenta; es decir, entre las características personales y las situacionales”, esto de acuerdo con (Guzmán & Saucedo, 2015 , parr,32 , como se citó en Vygotsky,1994), con respecto a esta afirmación, el estudiante en el aula vive diferentes experiencias , por lo tanto esto se evidencia como una vivencia , que genera espacios de creatividad en los cuales el estudiante pone a prueba sus emociones , imaginación e innovación que se refleja en la realidad, dando así una nueva perspectiva que motiva la vida del estudiante generando en él un desarrollo cognitivo y actitudinal que le permite trascender y/o evolucionar de manera positiva hacia la vida .

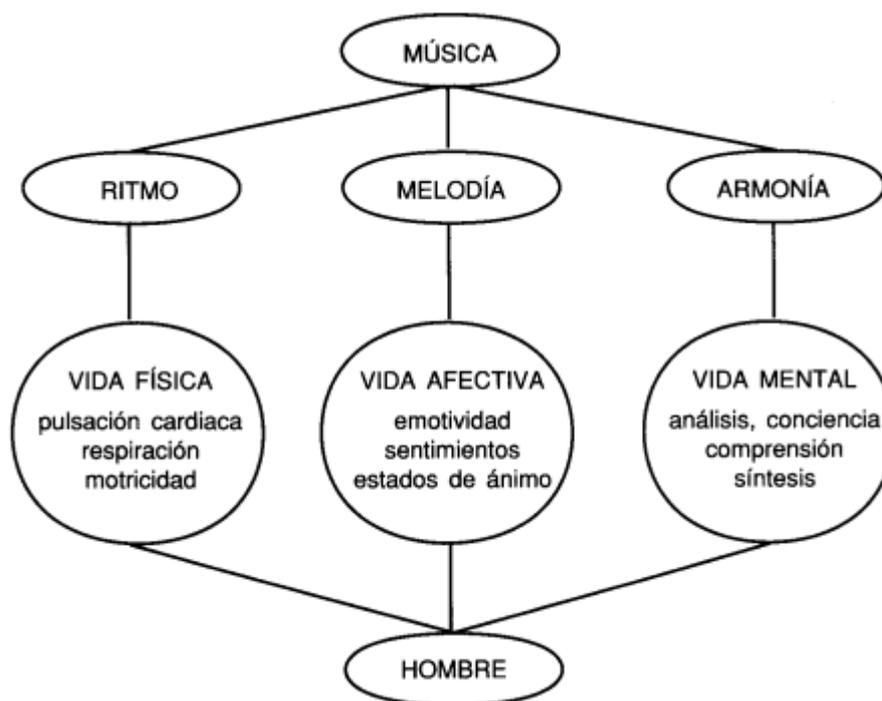
En Biodanza la vivencia es una experiencia vivida de gran intensidad donde el tiempo no es real generando una comunicación sensorial que permite al ser conectarse tanto con su cuerpo físico, como en su cuerpo mental y/o espiritual que le permite reflejar la realidad desde otros modos de vida.(“Biodanza hoy, la vivencia”,2012-2016,parr,1-2-3, como se citó en Toro, s.f) , de acuerdo con (Peña.2013, como se citó en Toro, s.f), en la Biodanza la vivencia se clasifica en cinco líneas , las cuales son: La vitalidad, la sexualidad, la creatividad, la afectividad y la trascendencia , las cuales se enfocan al Desarrollo humano integral (D.H.I).

En Danbisoma la vivencia busca generar en el adulto mayor un nivel de autorregulación, donde se enfoca en dos líneas principales de la vivencia las cuales son la creatividad y la trascendencia, la creatividad que “favorece la expresión y aumenta la creatividad artística y existencial. y la trascendencia que desarrolla una profunda conexión con la naturaleza y el sentimiento de pertenencia al cosmos, mediante la disminución del ego”,(Peña,2013, como se citó en Toro, s.f), permitiendo así aumentar la identidad de cada uno de ellos llevado desde el conocimiento , la conciencia, la expresión , el movimiento e innovación.

## Música y Biodanza: Ritmo y expresión.

La música es el arte de combinar sonidos desde diferentes elementos como lo son la melodía, la armonía y el ritmo, (Barnat & Moscasas, 2002, p.850) donde el sonido se reproduce, cuando un cuerpo vibra, generando un movimiento en el cual se transforma en ondas hasta llegar al oído humano, para esto se necesita un cuerpo que produzca una vibración, un medio transmisor de la vibración y finalmente un receptor.

La música surgió desde la antigüedad con la voz humana sin embargo en China, India, Grecia y Egipto ya tenían un sistema musical más avanzado, gracias a los rituales tanto religiosos como paganos, Para tener una mayor claridad se explicarán dos términos importantes derivados de la música los cuales son el ritmo y la expresión.



*Ilustración 3*

“DEFINICIÓN DE RITMO”, 2010, como se citó en Matéu Serra, M. (2002): El ritmo y el movimiento. En Blázquez y otros (2002): Fundamentos de la Educación Física en la Escuela Primaria. Vol. 1. Barcelona: INDE. Páginas 417-421 Tomado de <https://iledes.files.wordpress.com/2010/01/t10-def-ritmo2.pdf>.

El ritmo es la duración del tiempo y la métrica en las figuras musicales contando con los silencios pero el ritmo es algo más que medida, algo más que tiempo dividido en porciones. La sucesión de golpes y pausas revela una intencionalidad, algo así como una dirección. El ritmo provoca una dirección, suscita un anhelo. Si se interrumpe, sentimos un choque; Así pues, el ritmo no es exclusivamente una medida vacía de contenido, sino una dirección, un sentido. El ritmo no es medida, sino tiempo original,(Zorrilla ,2016, párr,2, como se citó en Paz, 1956).

La expresión musical se evidencia el sentir de la música en el ser humano de diferentes maneras a partir de diferentes vivencias las cuales se dividen en inteligencias musicales, dando una interpretación, natural, perspectiva inter o intra personal llevando las ondas sonoras al cuerpo conformado un lenguaje corporal artístico.

La Música en la Biodanza es un eje fundamental , para el desarrollo humano integral,(D.H.I) lo cual genera, efectos positivos para los siguientes aspectos los cuales son : el aprendizaje cognitivo y actitudinal de cada persona , considerando en cada una de ellas , un estado anímico tranquilo, donde las emociones se equilibran y logrando un gran trabajo en el ( D.H.I), esto va muy ligado a la emoción, estimulación, la naturaleza del ser, etc , de acuerdo con (Peña,2013),( como se citó en Toro ,libro)” El despertar de las emociones , en todo el ser” , este concepto se define por el hecho de abrir en las personas su ser más espiritual hacia ellos y los demás,(Peña, 2013) establece que la música es uno de los 7 poderes más importantes para el ser como eje fundamental a partir de la neurociencia , basándose en las vivencias integradoras que se evidencian en un tipo de investigación, cualitativa llevándola desde la Biodanza, con 7 conceptos fundamentales en los cuales la música juega un papel importante , donde se encuentra el éxito pedagógico y terapéutico de la Biodanza a partir de ahí se puede definir que “La Biodanza , sobre el organismo es la totalidad en su poder , para la rehabilitación, existencial”(Peña ,2013, párr;1).

Así mismo, la música en la Biodanza estimula al ser como ya se había dicho, emocionalmente, pero solo no es eso, también estimula biológicamente, de acuerdo con (Merlo, 2015)” La música es un instrumento metodológico es una forma de energía capaz de estimular y despertar los potenciales biológicos y emocionales. Activa patrones de respuesta motora, afectiva y expresiva que se desenvuelven y se desarrollan en danza.” dándole vida al cuerpo y al espíritu como tal, dándole prioridad a la evolución del ser, por eso mismo la

música prácticamente es un 50 % fundamental en la implementación de la danza, “la música es el instrumento mediador entre la emoción y el movimiento corporal. Su influencia va directamente a la emoción sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento, la música estimula la danza expresiva, la comunicación afectiva y el fortalecimiento de los vínculos del participante consigo mismo, con el semejante y con la totalidad cósmica.” (Merlo,2015,p.2 , párr 9),( Como se citó en Toro, 1998,p.1), el aporte de la música ayuda a generar vivencias integradoras , en la disociación que induce la cultura y pueda activar el núcleo afectivo de cada quien ya que esta produce en el ser un tratamiento terapéutico, evidenciando a la música como instrumento metodológico vivencial.

Por lo tanto la música en el eje de la Biodanza puede transformar el desarrollo del potencial humano en todos los aspectos requeridos , a través de los criterios semánticos según (Baeza,2015) los aspectos a desarrollar son: “El desarrollo de la comunicación, vínculos asertivos y afectivos ,resolución de conflictos, autocuidado y manejo del estrés; Integración de la identidad para el liderazgo, adaptación inteligentes a los cambios y el desarrollo de valores humanos”(p,9).Esto emplea el estudio de la estructura unitaria, es decir estructuras vivenciales donde la música y el movimiento, tengan un desarrollo cognitivo y procedimental, llevado desde una metodología informativa , la cual puede dar a entender dichas vivencias; Donde la relación de la teoría y la práctica con lo cognitivo , lo científico y lo vivencial.

En conclusión, la música en la Biodanza es fundamental en la implementación de las actividades como tal, la música nos permite entrar en profundas vivencias que nos reconectan como ser vivo con nuestra especie e intensifican la percepción de formar parte de un todo más complejo. El desarrollo de la afectividad, la aceptación de la diversidad y la trascendencia, nos permiten una mayor adaptabilidad inteligente y la construcción de un proyecto existencial que potencie nuestra salud y mejore la calidad de vida

### 3.2.2 Convivencia

*Más importante que vivir, es convivir.*

*Saber convivir en cada metro cuadrado que pisas con todos los que te rodean es:*

*“La clave del éxito”*

*JJ Sosa*

El término convivencia empieza a surgir en el lenguaje inicialmente en Grecia, con una raíz etimológica del latín y el griego, desglosándolo en dos partes: “con” idealizado como un término el plural, que abarca, con alguien o con algo y “vivencia” significado de tener vida o existir. Dando así un significado de vivir o existir con algo o con alguien. Para comprender mejor, son las acciones que realiza un sujeto en una comunidad o grupo, teniendo en cuenta el conjunto de pensamientos, emociones, sensaciones, definidas mejor como relaciones interpersonales.

En efecto se puede afirmar que la convivencia es un acto que tiene cualquier ser humano dentro de una sociedad, contexto, religión, grupo. Puesto a que, con el simple hecho de estar a un lado, de un algo o un alguien, se está conviviendo con ello. Del existir del ser humano, bajo su misma libertad de querer estar en el lugar, o no, con esa persona, animal o cosa empiezan a surgir sentimientos y emociones, los cuales lo llevan a desear comunicarse verbal o corporalmente.

Inevitablemente se vive dentro una comunidad o sociedad humana y como tal se debe y se acepta convivir con los demás miembros que la conforman; cada ser humano piensa, actúa y decide de una manera autónoma y diferente, es por eso que al convivir se han planteado, reglas y normas que neutralizan y ponen de una manera equitativa y justa las acciones dentro de una sociedad.



*Ilustración 4*

El tiempo (s.f), *Bogota*, web Recuperado de

<https://www.eltiempo.com/contenido/bogota/IMAGEN/IMAGEN-16302685-2.jpg>

Estas reglas convertidas por el tiempo en leyes o normativas establecen ciertas conductas y acciones para un buen convivir con el otro dentro del ámbito de relaciones personales, guiadas de acuerdo al contexto establecido, la religión o las morales en común que se llevan a cabo dentro de la sociedad a la que se pertenece. Como lo sustenta Humberto Maturana

Toda comunidad existe como una red de procesos, actos, encuentros, conductas, emociones técnicas... que configuran un sistema de relaciones de convivencia que penetra en todos los aspectos del vivir de los niños y niñas que crecen en ella en el curso de transformarse en adultos en todas las dimensiones de su hacer y emocionar. Es por esto mismo que la educación, como proceso de transformación en la convivencia ocurre en todas las dimensiones relacionales del vivir tanto de los espacios privados de la familia o del colegio, como en espacios públicos de la calle, la televisión, el cine, el teatro o la radio, que, como redes de conversaciones (Maturana, 2004, pág. 10)

De manera que el convivir dentro de un contexto configura las relaciones personales del ser desde su infancia hasta su adultez, como consecuencia de las crianzas obtenidas en los diferentes entornos, afectando así a su personalidad, su comunicación y su expresión con el

otro. De acuerdo a los sentimientos, emociones o pensamientos de la comunidad establecen valores para su convivir social.

De este modo la convivencia siempre se considera de manera positiva para las relaciones interpersonales porque manifiesta una oposición clara a la singularidad, las tensiones, a los conflictos sin soluciones y a la violencia. Va a ser para la gente el signo de armonía, de paz, de vida comunitaria, de discusión fraternal, de acercamiento y de unidad sin por ello prescindir de la particularidad de cada uno y de cada grupo. (Buatu, Mancilla, Panduro). Todo esto parece confirmar que la convivencia dentro de las relaciones personales en la investigación son un pilar y una necesidad de explorar. Es por ello que el hombre a través del tiempo, siempre ha estado ligado con una relación con el otro, desde las primeras civilizaciones hasta el día de hoy, por medio de la comunicación desarrollada por su cultura.



*Ilustración 5*

*Adri0822 (2012) imagen cultural, Web Recuperado de:  
<https://adri0822.files.wordpress.com/2012/04/imagesff.jpeg?w=459&h=353>*

Desde los primeros años de la humanidad se ha observado que el hombre siempre a estado en compañía, ya sea en tribus, en pareja, en pueblos, comunidades nómadas que, al pasar los tiempos, fueron empezando a establecerse en un lugar formando las civilizaciones que vemos hoy en día, de estos grupos surgen los primeros pasos de organización y buena convivencia con el otro a través de las relaciones consigo mismo, tomando conductas, valores, sentimientos que por medio de escritos, alabanzas, gritos, contactos se comunican los unos con los otros.

Por lo anterior las relaciones personales son una necesidad básica del ser humano en consecuencia de lo anteriormente mencionado es por ello que necesita un contacto físico

(abrazo, beso, caricia, agarrada de mano. Etc.) Como una comunicación e integración o permanencia dentro del grupo social. Llevándola a definir como afectividad ligada a los sentimientos y emociones.

Nos cuesta imprimir el punto exacto de afectividad aún en nuestros vínculos más cercanos, imagínense entonces, si no nos va a costar con nuestros participantes de grupos. Siento que la afectividad que podemos regalar quizás despierte en algunas personas cierto entusiasmo hacia la vida, ese entusiasmo es precisamente el terreno fértil sobre el que se cultiva y recrea la identidad personal, que a su vez es multiplicadora y potenciadora de la identidad grupal, Botero. Lucia (p 38).

Los gestos afectivos que recibimos desde la cuna son determinantes para las estructuras nerviosas y para la evolución mental. En este sentido sostiene: “Las influencias afectivas que, desde la cuna, rodean al niño no dejan de tener una acción determinante sobre su evolución mental. Lucia (p 38). La misma autora afirma que no porque éstas puedan crear en el niño sus actitudes y sus maneras de sentir. Sino precisamente, al contrario, porque a medida que se despiertan, se dirigen a automatismos que tiene en potencia el desarrollo espontáneo de las estructuras nerviosas y, a través de ellos, se dirigen a reacciones de orden íntimo y fundamental.

Así, lo social se amalgama con Biodanza La afectividad es una fuerza interior que todo lo ordena siendo que la afectividad que se puede regalar quizás despierte en algunas personas cierto entusiasmo hacia “la vida. Lo orgánico.” En cuanto a los beneficios de un grupo de pertenencia afectivo, Pichon Riviere expresó “...el ser humano es un ser de necesidades que sólo se satisfacen en grupo...” y en igual sentido Rolando Toro Araneda, a lo largo de su vida y experiencia en grupos de Biodanza, sostuvo que: “el grupo es una matriz de renacimiento”. Tort Fernando Luis (p 48)

Es por eso que la comunicación afectiva es el centro de la convivencia humana puesto a que desarrolla y potencia los valores, por medio de sentimientos y emociones que de acuerdo a las personalidades de cada persona lo expresan de manera verbal y corporal. Potenciando su capacidad afectiva con un efecto del buen trato a los demás a través del diálogo y la escucha para así poder tener buena conexión con el otro.

Hay quienes sostienen la conveniencia de mantener una distancia óptima, hay quienes no, hay quienes dicen depende de cada persona, intuyo que cuanto más nos comprometemos afectivamente con nuestra tarea de facilitar amorosamente, mayor es el compromiso de los participantes con su proceso. Wilhelm Dilthey (1833-1911), primer investigador del sentido de las vivencias, define la vivencia como "algo revelado en el complejo anímico dado en la experiencia interna de un modo de existir la realidad para un cierto sujeto"

Habitualmente la danza excluye su significado originario. Entre los pueblos primitivos la danza era una modalidad de comunicación usaba para expresar homenajes religiosos o profanos. el proceso de civilización ha contribuido mucho a la desaparición de esta manifestación de la experiencia de la vida a través del movimiento. De esta manera en sus épocas y al pasar los años la danza ha tomado parte fundamental de la comunicación corporal y expresión de sus culturas y tradiciones. es por eso que Rolado toro creo en una danza orgánica que corresponde a los modelos de movimiento naturales del ser humano: movimientos capaces de incorporar armonía musical, gestos arquetípicos; movimientos realizados en profunda resonancia con el cosmo. Toro (p 29, p.p 3).

*Con demasiada frecuencia subestimamos el poder de una caricia, una sonrisa, una palabra amable, un oído atento, un cumplido honesto o el más mínimo acto de cuidado, todos los cuales tienen el potencial de cambiar la vida*

*Leo Buscaglia*

### **3.2.3 Bienestar**

El bienestar es uno de los factores más importantes de vida para estar de cierto modo feliz, ya que al presentar alguna molestia sea psicológica, física, social o económica nuestros niveles de bienestar comienzan a decaer, debido a las muchas situaciones que se nos presentan a diario en nuestras vidas personales. Esto quiere decir que no solo dependemos de estar libre de enfermedades, sino que también el bienestar está sujeto de estar bien físicamente y llevar una vida saludable para que más adelante no se presenten enfermedades o daños en el organismo; el bienestar mental en el que tenga tranquilidad y que las situaciones no hagan desequilibrar su estado emocional; el bienestar social en el que sea

aceptada la diversidad y pueda llevar cualquier tipo de situación de la mejor manera. Con esto se quiere entender que el bienestar es de gran importancia para tener una vida vital.

Es importante reconocer los factores que influyen en el bienestar y con ello de qué manera crear una herramienta que se ajuste a esas necesidades vitales, que este caso estaría enfocadas en el adulto mayor. Según la (OMS) Organización Mundial de la Salud (2013) “La salud es un estado de absoluto bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedad” (pp.2), dicho lo anterior, se encontró que la Biodanza cumple con estos tres beneficios que aportaría en gran parte a la salud y que puede usarse como una herramienta Pedagógica en los diferentes espacios educativos e incluso en cualquier tipo de población. Por consiguiente se verán reflejadas las investigaciones de Biodanza realizadas por los diferentes Autores y dando a conocer parte de su trabajo.

Según la revista semana en su publicación *Ser adulto mayor en Colombia, todo un karma*. Pues mucho de ellos viven solos, en pobreza absoluta, en abandono, exclusión en sus núcleos familiares, exclusión entorno social, viven con depresión y muchos creen que a esa edad ya no son útiles para la sociedad, el restante de los adultos que viven medianamente bien busca retroalimentar su vida cotidiana con la participación de eventos culturales o deportivos que estén en disposición de ellos, con el objetivo de fortalecer su parte física y generar nuevos lazos donde se sientan bien y sean incluidos en los diferentes proyectos en los que pueden participar.

Desde la gerontología se hace hincapié en la importancia de entender y estudiar el estado de la salud, psicología, integración social y la económica, donde el adulto mayor se considera a partir de los 60 años. Bakulic (2013) menciona “en esta fase de la vida, tanto los familiares como las relaciones de amistad son grandes influyentes de los estados de ánimo, así se ha asociado a que el adulto mayor mantenga unos niveles de interacción y actividad altos con una menor mortalidad” (p. 6). La edad se convierte en reto personal, donde en la última década han podido demostrar la superación de sus limitaciones. También se ha podido observar que la lucha constante por hacer valer sus derechos, donde se han visto grandes resultados y nacen nuevas alternativas para evitar el aislamiento de ellos y incluir la integración social.

Es necesario conocer las necesidades que se tienen, para poder aportar en el bienestar del individuo. La teoría de Maslow menciona las necesidades humanas, en las cuales cada

individuo adopta las diferentes características en el medio y busca explicar los comportamientos y motivaciones para alcanzar su objetivo, este autor hace referencia a cinco necesidades las cuales son expuestas en la Pirámide Maslow, teniendo conocimiento de ello, se puede hacer uso de ella para buscar qué acciones hacen posible que el adulto mayor pueda concebir todas sus necesidades, en vista de que muchas de estas necesidades no son concebidas debido a las diferentes situaciones por las cuales de ven influenciadas cada día.



*Ilustración 6*

El Blog Salmón (2011), *¿Qué es la pirámide de las necesidades de Maslow?*, Imagen. Recuperado de: <https://www.elblogsalmon.com/conceptos-de-economia/que-es-la-piramide-de-maslow>

Conocer de estas necesidades básicas, permite que se abra una puerta en la que puedo construir y mantener un equilibrio de bienestar más apropiado, teniendo en cuenta que esto no quiere decir que todos tengan un mismo ideal o propósito, si no que por el hecho de tener un mismo entorno de convivencia se pueden definir estas necesidades básicas primarias. El blog salmon (2018) menciona en su blog “La evolución de las sociedades y de los colectivos, ha provocado que necesitemos justificar cómo se encaminan nuestras preferencias, nuestros deseos y cómo la satisfacción personal y la búsqueda de nuestro propio bienestar”. (pp.2). En muchos casos puede ocurrir que al suplir los deseos básicos, se quiera obtener deseos más altos y volver a descender, esto depende de las situaciones que se vivan y sean de gran influencia para que influya en poco o mucho.

Estas necesidades se dividen en cinco fases; necesidades básicas que contiene el ser para sobrevivir que es la fisiológica que dependen de la respiración, hidratación y alimentación, evitar el sufrimiento, liberar desechos, satisfacción íntima; necesidades de seguridad y protección donde el individuo pasa a tener otros tipos de necesidades más elevadas como lo es el estado físico, salud, empleo, ingresos y recursos, moral, familiar, propiedades que evocan mucho con la parte social; necesidades de afiliación y afecto pasa a tener un tercer plano en la que se tiene la necesidad de generar relaciones de asociación, participación, aceptación y optan por buscar nuevos grupos de integración social como lo son las actividades culturales, deportivas y recreativas; necesidad de estima alta y baja, en la cual la estima alta considera que corresponde a la autonomía y la estima baja se enfoca en el medio; Dando como finalidad el 5 nivel que corresponde, Autorrealización y auto actualización dando paso a la motivación de crecimiento (elblogsalmón, 2018).

Dicho lo anterior, tener un acercamiento de ellas, permiten dar pie para buscar un método que permita generar un mayor beneficio, que aporte en gran medida el estado emocional, físico y social. Acorde con la Teoría Maslow se necesita tener un equilibrio en todo este aspecto para tener un mejor desarrollo y calidad de vida. Esto es posible al lograr generar conciencia del valor de nuestras acciones y el poder que cada individuo tiene sobre el planeta, ya que en muchos casos no saben sobrellevar las diferentes situaciones que se presentan en el medio y permiten que ello afecte en su vida personal y genere un desequilibrio, por ejemplo: el transporte, las relaciones, la economía, salud, trabajo entre otros. Estos factores hacen parte de nuestro diario y hay que aprender a manejarlo.

Por ejemplo si utilizamos la Biodanza como herramienta pedagógica en el adulto mayor, ellos pueden tener la posibilidad de tener un trabajo integral para su desarrollo físico, psicológico y social, donde la danza y su parte interior se vuelven una, ya que la danza le permitirá comunicar lo que hay más allá, de solo construir su parte corporal. La danza exige tener varios factores para construcción del mismo, entre ellos se nombrará la percepción, sensibilización, memoria, coordinación motora, actitud, fluidez, motricidad entre otros. Estos factores serán mencionados en los siguientes enunciados, para tener un mayor acercamiento de la danza y la vida, ya que la danza necesita ser sentida desde el ser, para que le permita generar una sensación sincera y no que vaya desde la parte actuada y fingida.

## **Estados de ánimo**

Los estados de ánimo componen un factor muy importante para la vida de los seres humanos, este se puede definir como un sentimiento que puede ser afectado por determinados acontecimientos de manera autónoma o de forma externa. Menciona Fagundo (2017) menciona “ El estado de ánimo o tono afectivo varía entre los límites contrapuestos de la alegría y la tristeza, se mantiene durante largos periodos dentro de niveles bastante constantes” (p.p 5). Conformando la adaptabilidad de las expresiones hacia el medio, donde la alegría evoca la satisfacción de sus necesidades y la tristeza la insatisfacción llegando a repercutir durante mucho tiempo, por ejemplo ya sea una semana o dos... lo que ya vendría a depender del desarrollo de sus necesidades según la persona, y de acuerdo a su punto o estado de satisfacción.

Estos estados de ánimo al ser muy recurrentes en nuestras vidas, debe haber un punto de motivación para poder sentir alegría y hacer de sus días como algo placentero del cual siempre tener presente, pero pasa que en estas necesidades repercute el entorno y en muchos casos esto irrumpe con el estado de ánimo de las personas. Menciona Fagundo (2017) Su alteración se asocia a síntomas somáticos como las alteraciones del apetito, el sueño o el impulso sexual. Además del ánimo normal o eutimia, dos tipos de ánimo transitorio pueden adquirir el rango de estado de ánimo o humor: la alegría la tristeza. (p.p.66). Tomando como ejemplo en la danza, muchas veces se trae y se recopila de la memoria esta serie de experiencias para generar una interpretación, lo cual les permite tener una mayor conexión o fluidez de sus expresiones.

Es aquí donde el docente o maestro acude a desarrollar unos paso a paso para que la danza no solo sea desarrollada como se indica, si no que le permita tener una preparación Psicológica para el estudiante, donde allá motivación, que generen confianza en sí mismos, tener una intensidad y una buena concentración. Según estos cuatro niveles de la pirámide de la actitud escénica; la motivación viene siendo aquel que busca satisfacer una necesidad, la cual lo va a impulsar a conseguir su objetivo; la confianza es aquella que le permite tener seguridad de sus capacidades; la intensidad esta se caracteriza por las diversas evoluciones que presentarán en el estado fisiológico, como lo son los latidos del corazón, presión

sanguínea, producción de adrenalina e incluso miedo. Los bailarines la pueden presenciar de una manera tanto positiva como negativa. (Amorporladanza, 2011).



*Ilustración 7*

Amorporelbaile(2018). *PSICOLOGÍA DE LA DANZA*.(web)recuperado de:  
<http://amorporelbaile34.blogspot.com/2017/04/psicologia-de-la-danza.html>

El medio social afecta de manera notoria nuestras vidas en gran medida, si nos damos cuenta son más cosas que nos afectan, de las que en realidad nos aportan, se ve tanto sufrimiento que en muchas ocasiones nos afecta lo que el otro siente o simplemente nos hacemos los de los oídos sordos y los ojos ciegos, por ejemplo: los adultos mayores necesitan sentir más afecto, tenerles un cuidado mayor, integrarlos en el medio, pero ¿por qué hay tantos adultos en abandono? Tapia (2009) menciona: “Estamos en un mundo plasmado de violencia, de competencia, de individualismo, de soledad, de depresión, de estrés, crisis y rupturas familiares, de crisis económicas; muchas personas viven muy solas, poco vinculadas, con muchas necesidades insatisfechas, en fin, infelices y vacías.” (p. 10). Esto implica que deben buscar medios alternativos que nos permita generar un cambio y la superación de ello.

Poniendo como caso: los espacios culturales y deportivos que permiten la participación del adulto mayor, de los cuales pueden sentir el gusto pleno de hacerlo, generando a su vez nuevos núcleos sociales, donde puede obtener mayores beneficios en la parte física, psicológica y de integración social. El adulto mayor sufre grandes cambios: deterioro biológico propios de la edad, jubilación y aumento del tiempo libre provocando todo este conjunto de situaciones de aislamiento social, de inutilidad productiva, pérdida notable de la autoestima, depresión e insomnio.” (Bakulic, 2013, p. 5). como se ha mencionado el adulto mayor está en la búsqueda de ocupar su tiempo libre o salir de su cotidianidad, encontrar un espacio de interés donde pueda suplir sus necesidades.

## **Percepción**

Jessica Mendel y Patricia Sánchez trabajaron en una preocupación mutua por la autoestima, debido a que es de gran importancia para los logros y la vida personal. Por tal motivo se busca cómo promoverla desde diferentes corrientes terapéuticas llegando a la Biodanza como terapia corporal que ayuda a un conflicto mayor llamado trastorno por déficit de autoestima, que conlleva más trastornos psicológicos. Sánchez (2002) menciona “por la evidencia existente que relaciona la baja autoestima con la presencia de distintos trastornos psicológicos, se ha considerado importante elaborar e implementar un taller que favorezca su desarrollo y que en el largo plazo se constituya como un factor de prevención” (p.3), el autoestima es importante factor para la liberación de los procesos creativos, ya que el sentirse seguro de sí mismo le da la posibilidad de sacar todo su potencial.

El toque de Amor crea un instante, un momento justo, un tiempo atemporal donde algo especial sucede. Sólo es necesario tener presencia para detener el tiempo lineal y en presencia de ese instante, tocar lo eterno. En ese tiempo sensible, tiempo de profundidad y altura, Biodanza propone la conexión con el ser interno y con el tiempo interior de cada cual, intimidad que guiada por la música y el movimiento te lleva a tocar lo infinito; llegas a ese mundo y vuelves a vivir toda la vida. Biodanza, a través de esos instantes, nos invita a reunirnos con los latidos pulsantes de la energía vital que representa la vida. (Maturana, p. 6)

La Biodanza ofrece una reparación existencial a través de vivencias integradora con el ahora, el vínculo afectivo, la danza, la música, encuentros con uno mismo y con el otro. La identidad de que cada persona es esencial frente a cualquier otro sistema de realidad. Ya que es el conjunto de cualidades esenciales de un individuo que le confiere su singularidad y es la que determina que un sujeto sea único y en esencia irremplazable. Bakulic (2013) menciona los beneficios que brinda la Biodanza como una actividad que abre nuevos horizontes, nuevas instancias para el desarrollo personal del adulto mayor y con esto favorecer su salud, bienestar e integración social. (p. 7). Esto permitirá que no se pierda la identidad, las sensaciones pueda ser interpretada por medio del movimiento, que se vea un cuerpo tranquilo, pero fuerte a su vez, mejore su calidad de vida.

Vivenciar intensamente, me permitió redescubrirme en el amor placentero de mi piel unida a otras pieles que en definitiva eran mi propia piel. Aprendí a ser feliz en el aquí-ahora. En Biodanza renací y aquella niña carente de afecto, herida por las circunstancias volvió a ser niña, pero en el amor. Ahora siento que mi caminar es uno sólo en conexión con las energías de los otros y otras dentro del universo. Ahora todo el sol me acuna en sus brazos. (Zubieta, p. 30)

En la tesis Biodanza: un camino hacia el reencuentro con la identidad realizado por Belinda Zubicueta Carmona Es una tesis de experiencia personal, donde la autora expone, su historia, pensamientos y emociones que van surgiendo al involucrarse con la Biodanza. En un fragmento de su historia, ha quedado plasmado el daño causado hacia chilenos y chilenas por las violaciones a los derechos humanos. Zubicueta (2010) menciona “La caricia es la herramienta más eficaz para sanar a las personas” (p. 29). Demostrando con su vida lo que puede desarrollar la Biodanza en la vida de una persona. Donde el afecto ayuda a sanar las heridas y recuperar la identidad dañada.

## **Movimiento**

El Movimiento Orgánico es el Movimiento Natural: fluido, armónico, libre y equilibrado. El movimiento propio de un cuerpo sano, libre de tensiones, bloqueos e inhibiciones. La manifestación de un cuerpo sensible, flexible y expresivo. Joaquín Benito Vallejo, ha expuesto el método en su libro "Cuerpo en armonía - Las leyes naturales del movimiento". INDE Publicaciones. Barcelona 2001. Los músculos han ido perdiendo su

elasticidad y flexibilidad, volviendo a los movimientos rígidos y estereotipados. Los problemas físicos existentes, en muchos casos se deben a esa rigidez y estereotipia. Pero no solo son problemas físicos, porque la rigidez impide a su vez la sensibilidad. (Vallejo, 2004)

Lo primero que necesita el cuerpo es soltarse, desbloquearse, deshacer los nudos musculares, la rigidez, la contractura, el dolor, y hacerse libre y natural en su movimiento, facilitando que las diversas piezas corporales se sientan a la vez unidas y formando parte de las demás pero con una cierta libertad.(vallejo, 2004).

Si bien, la Biodanza en el adulto mayor maneja la libre expresión y la creatividad, también es importante que ellos tengan un reconocimiento previo de las acciones que se realizan, por ejemplo la conciencia corporal en la danza, se va desarrollando a través de la percepción en la que se recoge toda la información de lo que pasa en el entorno y en sí mismo, donde se requiere reconocer el medio, las habilidades, debilidades, memoria muscular, estímulo de sensaciones corporales y gestuales, interpretación, reacciones (Benítez, 2016). Esto con el fin de que la danza no solo sea ejecutada, si no que ellos desarrollen la conciencia corporal y sea un proceso más interno, permitiéndoles apropiarse del proceso e ir evolucionando conscientemente.

### **3.2.4 Danza En La Educación**

La educación y la pedagogía con relación al cuerpo, está basada a “La domesticación y la debilitación del cuerpo” (Tavares y bocchetti, 2017), donde los estudiantes sedentarios, son el principal eje problemático, con respecto a lo que se mencionó anteriormente ya que, en las escuelas, colegios, universidades, institutos, etc. Se ven problemas de sedentarismo y se toma a la Biodanza como espacio de la educación formal de la corporalidad , debido a esto se construye, la subjetividad del cuerpo en un contexto donde se comprenda la importancia de la dimensión viva del mismo y de ahí empezar a trabajar la herramienta total de la Biodanza , a partir de la práctica, vivencias que conlleva a que el cuerpo obtenga diferencias y diversidad de experiencias, donde el estudiante pueda relacionar el mundo desde contextos diferentes en los cuales el aprendizaje llega a través del cuerpo.

Esto también es parte de una metodología donde la evaluación es homogénea, de acuerdo con Tavares y bocchetti (como se citó en Larrosa, 2015). “El lugar de la

experimentación, de la afectación, del vínculo afectivo con el tema, permanece como una realidad todavía distante. El cuerpo tiene sí un lugar en la escuela; pero un lugar que comúnmente conduce a la homogeneización y la masificación, que impiden la experiencia – algo imprevisible que nos toma, nos toca, – y reduce de manera significativa los momentos educativos, en lo que se refiere a la corporalidad, a la conformación de ciertas categorías y estándares.

El lugar de la experimentación, de la afectación, del vínculo afectivo con el tema, permanece como una realidad todavía distante. El cuerpo tiene sí un lugar en la escuela; pero un lugar que comúnmente conduce a la homogeneización y la masificación, que impiden la experiencia – algo imprevisible que nos toma, nos toca, y reduce de manera significativa los momentos educativos, en lo que se refiere a la corporalidad, a la conformación de ciertas categorías y estándares”, dando como resultado, que la Biodanza es una educación del cuerpo en tres conceptos importantes como lo es: El movimiento, la afectividad y la vivencia

### **3.3. MARCO LEGAL**

Danbisoma se basa en 5 leyes que rigen Colombia desde diferentes perspectivas a continuación se enunciarán los artículos o parámetros de los cuales se ligó esta investigación se sustenta y tiene como objetivo orientar el vínculo artístico donde se potencie el aprendizaje desde sus capacidades de expresión.

#### **3.3.1 Constitución política de Colombia**

ARTICULO 1°. Colombia es un Estado social de derecho, organizado en forma de República unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalencia del interés general.

ARTICULO 2°. Son fines esenciales del Estado: servir a la comunidad, promover la prosperidad general y garantizar la efectividad de los principios, derechos y deberes consagrados en la Constitución; facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan y en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación; defender la independencia nacional, mantener la integridad territorial y asegurar la convivencia pacífica y la vigencia de un orden justo.

ARTICULO 13. Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica.

ARTICULO 16. Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico.

ARTICULO 20. Se garantiza a toda persona la libertad de expresar y difundir su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial, y la de fundar medios

masivos de comunicación. Estos son libres y tienen responsabilidad social. Se garantiza el derecho a la rectificación en condiciones de equidad. No habrá censura.

ARTICULO 27. El Estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra

ARTICULO 46. El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria.

ARTICULO 52. —Modificado. A.L. 2/2000, art. 1º. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

ARTICULO 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

ARTICULO 69. Se garantiza la autonomía universitaria. Las universidades podrán darse sus directivas y regirse por sus propios estatutos, de acuerdo con la ley.

ARTICULO 70. El Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional.

ARTICULO 71. La búsqueda del conocimiento y la expresión artística son libres. Los planes de desarrollo económico y social incluirán el fomento a las ciencias y, en general, a la

cultura. El Estado creará incentivos para personas e instituciones que desarrollen y fomenten la ciencia y la tecnología y las demás manifestaciones culturales y ofrecerá estímulos especiales a personas e instituciones que ejerzan estas actividades

### **3.3.2 Política colombiana de envejecimiento humano y vejez**

Los cambios del contexto político y administrativo: inician con la expedición de la Ley 1251 de 2008, que establece normas para procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de las personas adultas mayores y encarga al Ministerio de la Protección Social de la coordinación del desarrollo de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez. Por otra parte, mediante Ley 1444 de 2011 se escinde el Ministerio de la Protección Social y se crea el Ministerio de Salud y Protección Social, entidad que continúa a cargo de la coordinación y desarrollo de esta Política. El Decreto 4107 de 2011 establece competencias, funciones y dependencias del Ministerio de Salud y la Resolución 2091 de 2013 organiza grupos internos de la Oficina de Promoción Social; esta última dependencia es la responsable de gestionar la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez

La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez se estructura con base en la interrelación de seis núcleos conceptuales que implican el compromiso simultáneo tanto del Estado como de la Sociedad y de las Familias: el envejecimiento de la sociedad, los derechos humanos, el envejecimiento activo, la longevidad, la protección social integral y la organización del cuidado.

De acuerdo con conclusiones derivadas del conocimiento experto, si bien todos los seres vivos envejecen, el envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia en la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo (Fernández-Ballesteros, R. 2000). El orden multidimensional del proceso de envejecimiento humano, entonces, implica dimensiones tanto biológicas, psicológicas y sociales como económicas, políticas, culturales y espirituales.

Los derechos humanos de las personas adultas mayores se encuentran protegidos por el bloque de constitucionalidad vigente y reconocido por el Estado colombiano. De manera

específica, mediante instrumentos como: 1) Declaración Universal de Derechos Humanos, 1948 (suscrita por Colombia); 2) el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (aprobado por la Ley 74 de 1968), 3) el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (aprobado por la Ley 74 de 1968); 4) la Convención Americana de Derechos Humanos (aprobado por la Ley 16 de 1972), 5) el Protocolo de San Salvador (aprobado por la Ley 319 de 1996) y 6) la Convención de los Derechos de las personas con discapacidad (ratificada por la Ley 1346 de 2009). La Constitución Política de 1991, establece en Colombia que, en primer lugar, los tratados y convenios internacionales ratificados por el Congreso, que reconocen los derechos humanos y que prohíben su limitación en los estados de excepción, prevalecen en el orden interno. Los derechos y deberes consagrados en esta Carta, se interpretan de conformidad con los tratados internacionales sobre derechos humanos ratificados por Colombia y, en segundo lugar, que el Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas adultas mayores y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria, al tiempo que se considera deber del Estado garantizar los servicios de seguridad social integral a todas y todos los ciudadanos.

### **3.3.3 Ley general de educación**

Desde la ley 115 del 8 de febrero del 1994, TÍTULO I Artículo 2°. Del papel del Estado en relación con la cultura. Las funciones y los servicios del Estado en relación con la cultura se cumplirán en conformidad con lo dispuesto en el artículo anterior, teniendo en cuenta que el objetivo primordial de la política estatal sobre la materia son la preservación del Patrimonio Cultural de la Nación y el apoyo y el estímulo a las personas, comunidades e instituciones que desarrollen o promuevan las expresiones artísticas y culturales en los ámbitos locales, regionales y Nacional.

ARTÍCULO 22. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria. Los cuatro (4) grados.

a) El desarrollo de la capacidad para comprender textos y expresar correctamente mensajes complejos, orales y

escritos en lengua castellana, así como para entender, mediante un estudio sistemático, los diferentes elementos constitutivos de la lengua.

k) La apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales.

ARTÍCULO 44. Misión de los medios de comunicación social. El Gobierno Nacional fomentará la participación de los medios de comunicación e información en los procesos de educación permanente y de difusión de la cultura, de acuerdo con los principios y fines de la educación definidos en la presente Ley, sin perjuicio de la libertad de prensa y de la libertad de expresión e información subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria

### **3.3.4 Lineamientos curriculares**

Según mencionan en lo lineamientos curriculares de la educación artística.

#### **5.5 educación en danza**

El movimiento que cada individuo realiza de manera tan particular cuando danza, nos lleva a evocar su cuerpo como un organismo viviente en el que se suceden juegos misteriosos de energías vitales. Un organismo que funciona rítmicamente, que tiene el poder de transmitir mediante símbolos de manera unificada y continua, los más profundos sentimientos y de presentar imágenes dinámicas expresivas para nuestro goce. Las fuerzas secretas de la danza creadas por un bailarín mediante sus movimientos corporales y su gestualidad expresa sentidas vivencias y visiones del mundo.

### **Movimiento, Expresión Y Comunicación**

El ser humano necesita moverse para entrar en contacto consigo mismo, conocerse, estimarse, situarse ante los otros, conocer y transformar creativamente el mundo. La fuerza

creativa es esencialmente el impulso motor que abre paso a lo maravilloso en nosotros, movimiento que se somete cuando la vida afectiva ha sido herida, afectando profundamente la autoestima y la sensibilidad hacia los demás. La posibilidad de movimiento expresivo se limita con frecuencia en la escuela y en el hogar debido a formas educativas autoritarias.

El movimiento espontáneo también se frena debido a limitaciones espaciales a las que se ven forzados a veces los niños. El ser humano, como ser gregario, necesita expresarse y comunicarse para madurar física, emocional, intelectual, social y culturalmente.

Para intercambiar experiencias, reconocer intereses mutuos, llegar a acuerdos e identificar bienes. Para vivir y disfrutar la cultura. Pero con frecuencia la expresión sentida de niños y niñas es limitada en la escuela, en el hogar y en el ámbito comunitario; no se les escucha, se les ignora, se les descalifica o maltrata.

La necesidad de comunicación del ser humano se muestra, entre otras maneras, en el deseo de relacionarse armónicamente con otras personas compartiendo juegos de movimiento, ritmo y gestualidad en la danza. Por lo general, en los diferentes contextos culturales colombianos las personas se sienten inclinadas a la danza, "movidas" por la música o motivadas por un acentuado gozo de vivir que frecuentemente va unido al baile. En la danza cada uno se expresa con su propio estilo.

Puesto que niños y niñas necesitan conocerse, aceptarse, situarse y seleccionar entre los modelos familiares y sociales para llegar a ser ellos mismos en su singularidad y construir su propia vida comunitaria de maneras cada vez más armoniosas, es preciso que recurran a la danza, pues a través de ella afirman una posición, un estilo, una manera personal y particular de ser y de hacer. Tienen derecho a la danza porque tienen el derecho a la libertad de movimiento, de expresión y de comunicación.

## **Danza Y Educación**

"Danzar bien" requiere introspección profunda, autoafirmación, atención, interiorización rítmica, sensibilidad hacia las formas de movimiento y originalidad. No se deben separar los valores estéticos, artísticos y culturales de la danza como arte escénico del valor educativo que ésta contiene. En trabajos con estudiantes se ha comprobado cómo la educación en danza es una dialéctica permanente que los lleva a desarrollarse equilibradamente, propicia su salud psicológica (tan anhelada en las actuales circunstancias sociales del país), motiva su autovaloración y enseña la comprensión y el respeto y ante todo

la valoración del otro. Da sentido de trascendencia, de identidad, de pertenencia, proporciona un marco orientador, necesidades éstas que, según Erich Fromm, se deben satisfacer para lograr la formación de una verdadera personalidad

83. El hecho coreográfico "movimiento expresivo ritmo plástico del cuerpo"

84 implica una interacción permanente entre procesos físicos, psíquicos superiores y circunstancias ambientales, sociales y culturales. El cuerpo en movimiento dancístico exige toma de conciencia del propio cuerpo, de su unidad orgánica, del espacio que ocupa y del tiempo en que se mueve. En la base de esta tarea se encuentra el desarrollo psicomotriz. Con respecto a la psicomotricidad, nos dice la profesora Josefa Lora que ésta consiste en el conjunto de experiencias corporales que conducen a la toma de conciencia de sí mismo en óptima relación con las circunstancias particulares, con el objeto de incrementar la disponibilidad para actuar con eficacia y seguridad frente a cualquier situación que le planteen la vida y particularmente, los aprendizajes escolares. Al ejercitar el movimiento espontáneo del niño esta actividad contribuirá a desarrollar una personalidad libre, crítica y creadora, que ha de conducirlo con facilidad a su realización plena como ser individual y social.

## **El Lenguaje De La Danza**

En el lenguaje coreográfico se combinan impulsos internos, posiciones del cuerpo, movimientos rítmicos y gestualidad, para simbolizar individual y colectivamente sentimientos y situaciones en el espacio y en el tiempo. Son elementos propios del lenguaje dancístico: el dinamismo interior, espacio imaginario; evocaciones de juegos expresivos, tradicionales o fantásticos, de retahílas rítmicas de rondas; de gestos que representan sentimientos; de movimientos corporales inventados; memoria de experiencias propias y de otros, de movimientos de la naturaleza, evocaciones de construcciones coreográficas, de formas de danza.

## **Elementos Espaciales**

Equilibrio estático.

El sujeto mantiene el equilibrio corporal sin desplazamiento, en el que además es necesaria la interiorización de sensaciones relativas a las diferentes partes del cuerpo y a la sensación global del mismo. Energía, tensión, relajamiento, respiración, conciencia del

cuerpo, del eje de gravedad y de la base de sustentación, mantenimiento de la postura, contracción muscular, sensaciones plantares.

#### Equilibrio dinámico.

El sujeto mantiene en todo momento su equilibrio dentro del movimiento, es el más simple de realizar, en éste está en juego la acción inconsciente como la marcha, la carrera, el salto"

90, Es la actividad espontánea que se observa en el juego: el tono, la motricidad global, la postura corporal, el equilibrio, la coordinación, la adquisición de movimientos con ritmos incorporados, la lateralidad; orientación (de frente, de espalda, de lado, relación escenario público); dirección (subir, bajar, encima, debajo, adelante, atrás, diagonal...); lugar (aquí, allá, en otra parte, dónde estoy, dónde está el otro); niveles (alto, medio, bajo); flujo, acento, grafismo (formas, volúmenes, trazado del cuerpo); desde el lugar que ocupan el individuo y la pareja hasta el de "los otros" en otros lugares de la región, del país, del mundo.

#### Coordinación.

Es la posibilidad de contraer grupos musculares diferentes, independientes los unos de los otros, implicando la inhibición de ciertos grupos musculares y la posibilidad de disociación de otros. Una buena coordinación implica una buena modulación de tono y una buena estructuración espacio temporal.

#### Elementos temporales.

"El ritmo del movimiento está dado precisamente por la organización temporal de las distintas secuencias del movimiento. Así, la ordenada sucesión de tiempos es mucho mayor que la de sus características puramente espaciales o topográficas. Puede afirmarse que una cabal educación de la percepción temporal propende por el desarrollo de la buena coordinación psicomotora"

#### 91. Ritmo auditivo y corporal.

Implica escuchar, educarnos auditivamente en la producción y reproducción rítmica. Percepción del tiempo, secuencias de tiempo a diferentes velocidades con diferentes acentos, amplitud rítmica, desplazamiento (tiempos musicales, compases, acentos marcados,

recorridos, antes, después), figuración rítmica de vivencias de la naturaleza, del propio cuerpo, de las tradiciones locales, regionales y universales.

Las cualidades del movimiento están estrechamente ligadas a la energía; pesado o liviano, fluctuante, resbaladizo, acariciador, tajante, sostenido, brusco etc., se identifican en el trabajo mismo.

El estudio de "pasos" de danza y de diferentes "encadenamientos" es una síntesis y una aplicación de los elementos constitutivos del lenguaje de la danza ya mencionados. Combinaciones de complejidad creciente de estos elementos pueden aprenderse a partir de juegos dinámicos asociados a la noción de velocidad, de dirección, etc.

La condición ideal sería que "pasos y encadenamientos" no fueran un fin en sí mismos, ni un depósito de fórmulas, sino un soporte puntual del perfeccionamiento de un "habla corporal", de un estilo personal. Máxime cuando ciertos pasos forman parte del patrimonio local, nacional y universal de la danza.

### **3.3.5 Ley general de cultura**

Desde la ley 397 de 1997, Artículo 29. Formación artística y cultural El Estado, a través del Ministerio de Cultura y las entidades territoriales, fomentará la formación y capacitación técnica y cultural, del gestor y el administrador cultural, para garantizar la coordinación administrativa y cultural con carácter especializado. Así mismo, establecerá convenios con universidades y centros culturales para la misma finalidad.

El Ministerio de Cultura establecerá convenios con universidades públicas y privadas para la formación y especialización de los creadores en todas las expresiones a que se hace referencia en el artículo 16 de la presente ley.

El Ministerio de Cultura, en coordinación con el Ministerio de Educación Nacional, promoverá en las universidades estatales, en los términos de la Ley 30 de 1992, la creación de programas académicos de nivel superior en el campo de las artes, incluyendo la danza ballet y las demás artes escénicas.

TITULO III Del fomento y los estímulos a la creación, a la investigación y a la actividad artística y cultural Artículo 17. Del fomento. El Estado a través del Ministerio de Cultura y las entidades territoriales, fomentará las artes en todas sus expresiones y las demás manifestaciones simbólicas expresivas, como elementos del diálogo, el intercambio, la

participación y como expresión libre y primordial del pensamiento del ser humano que construye en la convivencia pacífica.

Artículo 18. De los estímulos. El Estado, a través del Ministerio de Cultura y las entidades territoriales, establecerá estímulos especiales y promocionará la creación, la actividad artística y cultural, la investigación y el fortalecimiento de las expresiones culturales. Para tal efecto establecerá, entre otros programas, bolsas de trabajo, becas, premios anuales, concursos, festivales, talleres de formación artística, apoyo a personas y grupos dedicados a actividades culturales, ferias, exposiciones, unidades móviles de divulgación cultural, y otorgará incentivos y créditos especiales para artistas sobresalientes, así como para integrantes de las comunidades locales en el campo de la creación, la ejecución, la experimentación, la formación y la investigación a nivel individual y colectivo en cada una de las siguientes expresiones culturales:

- a) Artes plásticas;
- b) Artes musicales;
- c) Artes escénicas;
- d) Expresiones culturales tradicionales, tales como el folclor, las artesanías, La narrativa popular y la memoria cultural de las diversas regiones y Comunidades del país;
- e) Artes audiovisuales;
- f) Artes literarias;
- g) Museos (Museología y Museografía);
- h) Historia;
- i) Antropología;
- j) Filosofía;
- k) Arqueología;
- l) Patrimonio;
- m) Dramaturgia;
- n) Crítica;
- ñ) Y otras que surjan de la evolución sociocultural, previo concepto del Ministerio de Cultura.

## **4. DISEÑO METODOLÓGICO**

En este capítulo se describe brevemente la metodología aplicada en el trabajo de investigación; dando así una explicación de lo que se realizó y cómo se desarrolló el proceso y elaboración requerida para la aplicación de la investigación y su objetivo.

Danbisoma es una propuesta pedagógica donde se lleva a cabo un diseño con enfoque cualitativo ya que su metodología está basada y respaldada por la experiencia vivida desde el punto de vista de los practicantes investigadores con la interacción de los participantes de la clase grupal de danza folclórica del adulto mayor en la escuela de artes UNIMINUTO.

El método de investigación cualitativo lo describe Juliao (2011) en su libro enfoque praxeológico, como un tipo de investigación enfocada en el sentido y la observación de un fenómeno social, dirigido a la acción y construcción de procesos y búsquedas, basadas en testimonios de personas y su percepción es la situación estudiada.

### **4.1. Tipo De Investigación**

La presente investigación, contiene un tipo de investigación exploratoria, ya que se pretende describir lo vivido y la experiencia basada en las prácticas profesionales de los investigadores, fundamentada en teorías, conceptos e hipótesis de los datos recolectados a lo largo de este trabajo de investigación.

Dicho lo anterior, plantea que, por medio de la observación y la experiencia, a partir de un desarrollo y una parte teórica se procede a implementar la práctica donde se necesita analizar el proceso y el efecto que se irá generando, para ello se busca tener un acercamiento con el adulto mayor y permitir que haya un lazo de confianza y una mejor comunicación.

Sin más dudas, la investigación exploratoria, se centra en descubrir, comportamientos en situaciones específicas, es decir que está enfatizada a indagar sobre temas poco comunes vistos donde se lleva a cabo, una intervención que permite la observación de acontecimientos en el proceso investigativo, que se genera a partir de un diseño o método cualitativo.

## 4.2. Método De Investigación

Danbisoma opta como método la **investigación Acción participativa (IAP)**, la cual permite que se conozca el medio y el tipo de población con el que se desarrollaran las clases de danza folclórica para el adulto mayor en la Escuela de Artes UNIMINUTO, este método de investigación refleja aspectos de la realidad en los cuales, se enfoca la investigación, sacando adelante los procedimientos específicos de la misma.

La IAP según Rojas s.f (como se citó en fals, s.f), se divide por tres conceptos los cuales son la investigación, la acción y la participativa. (p.1,parr.2), cada uno de estos conceptos se definen individualmente creando uno solo en su totalidad; la investigación: Se encarga de guiar el desarrollo de un estudio sobre la realidad con carácter científico, la acción: Es la ejecución de acciones que permiten un gran cambio social, partiendo desde la conexión y la transformación, por otra parte el concepto de la participación : Une los dos primeros conceptos partiendo desde la vivencia tanto del investigador como de la población , involucrándose desde abajo y desde adentro, con el fin que la población misma, ayude, avance y de resultados en la investigación. (Rojas, s.f, p.1, parr 3-5) .

Dicho lo anterior, el medio para llegar a formar satisfactoriamente una buena sociedad y lograr transformarla es a partir de la unión los tres conceptos, emprendiendo desde una transformación social, ( Rahman y Fals , s.f, P. 18 ), el método, se define por ser un proceso riguroso y sencillo donde todos participan, obteniendo gran capacidad de crítica ,llevados desde la reflexión seria y profunda donde se trata con certeza el tema de la praxis, como eje fundamental de este método( Rojas. S.f)

## 4.3. Fases De Investigación

### **PRAXEOLÓGICA**

#### **Ver**

En esta primera fase del ver se realizó un diagnóstico que tuvo una duración de tres meses donde se realizaron acciones como estados del arte, recopilación bibliográfica, búsqueda de autores, teorías, fuentes, observatorio de sitio de práctica y estado de la

problemática basados desde las tres categorías: Biodanza, convivencia y bienestar formulando de ello unos objetivos, hipótesis y formulación de problema.

Explorando y analizando la información de acuerdo al lugar de práctica, es decir, la escuela de artes UNIMINUTO

### **Juzgar**

En esta fase de juzgar u (optar) como consecuencia de la observación anteriormente mencionada, se hizo el diseño de instrumentos para la recogida de datos, aplicación y análisis tales como: entrevistas, encuestas, diarios de campo, evaluaciones, formatos de talleres, consentimientos, logo y nombre del proyecto, material para aplicación, diseño de propuesta basados en la metodología de Biodanza aplicándola a la danza folclórica colombiana. Con una duración de dos meses enfocados en los contenidos y subcategorías desglosadas de las categorías planteadas.

### **Actuar**

Esta fase se desarrolló durante mes y medio en la escuela de artes Uniminuto, con 22 estudiantes del grupo de danza folclórica de adulto mayor, en donde se aplicaron seis talleres pedagógico-artísticos con la Biodanza como herramienta pedagógica, entre las fechas 1 de septiembre a 6 de octubre, con una duración de hora y media (9:30 am- 11:00 am), además se aplicó el diagnóstico, las evaluaciones rápidas e individuales. Se tomaron fotos y observaciones de las sesiones recopilando en diarios de campo.

### **Devolución creativa**

Esta última fase se recopila la información con una duración de un mes en donde se toma en cuenta la encuesta, diagnóstico, evaluaciones rápidas e individuales, comentarios, fotos, vídeos, diarios de campo. Con el objetivo de recolectar información para analizar y poder presentar un informe final con conclusiones y resultados de la investigación.

## **4.4 Población Y Muestra**

### **Población**

Danbisoma es un proyecto que toma la Biodanza como herramienta pedagógica dentro de la escuela de artes UNIMINUTO, la cual atiende a 500 personas los días sábados de 8 am hasta las 2:30 pm contando con diferentes cursos dirigidos por 20 practicantes de la licenciatura en educación básica con énfasis en educación artística, (LBEA). Ubicada dentro de la institución educativa UNIMINUTO sede la 90 en el barrio La Serena con la dirección 50Cl. 89 #87-A, Bogotá. La institución cuenta con una población mixta de diferentes estratos sociales 1, 2 y 3.

Por consiguiente, la población a trabajar son el adulto mayor de un rango de edad desde los 40 hasta los 80 años, para ser más específicos el 16% de los estudiantes de la escuela son adulto mayor, es decir, 80 estudiantes que toman cursos de danza rumba, danza folklora, danza afro, tango, guitarra, dibujo, pintura, piano, violín, coral y teatro.

### **Muestra**

Dado que este tipo de muestreo, es de fácil acceso, el investigador realiza una serie de selección directa o intencional de la población con la que quiere llevar su proceso. (“Muestreo”, s.f, p.3).

De manera que el grupo donde se realizó la investigación, es en danza folclórica con un total de 22 estudiantes es decir el 4.3 % de la población de la escuela de artes UNIMINUTO. Dirigido por 3 practicantes y 2 investigadores. Se tomó en cuenta como participantes o estudiantes a dos practicantes y 20 adultos, los cuales 2 son hombres y 20 mujeres entre un rango de edad de 20 años a 77 años de los cuales participaron un 100%.

## **4.5. Instrumentos De Recolección De Datos**

En esta monografía, los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron, fueron: Encuestas dirigidas a los participantes del curso de danza folklora, donde se realizan preguntas diagnósticas que indican información importante para esta investigación, se realiza un cuestionario final de quince 15 preguntas donde se abordan, cada una de las categorías y subcategorías de la investigación.

También se toma en cuenta ,los diarios de campo donde se evidencia el proceso de la investigación durante las clases de danza folklore, observando procesos pedagógicos en el campo teórico práctico esto va acompañado de instrumentos como la evaluación como instrumento principal de recolección de datos ya que esto puede ayudar a analizar mejor los resultados ,teniendo en cuenta tanto la evaluación de la clase que se hace general y específica, la cual realizan los mismos estudiantes , como la evaluación de cada estudiante teniendo en cuenta las categorías y subcategorías en la investigación , por otro lado utilizamos instrumentos como las imágenes y videos como evidencia fundamental del proceso y comentarios y opiniones de algunos participantes

#### **4-5.1 Diagnóstico**

Este instrumento de investigación, permite conocer la situación de un problema en tiempo real, brindando información básica que da pie a la construcción de estrategias, para realizar actividades con el fin de ejecutarlas y solucionar el problema , por otra parte el diagnóstico lleva a determinar tanto el contexto como las funciones significativas de la población, arrojando un análisis del problema , las acciones a desarrollar y las alternativas, generando un análisis general de la población como tal (“Importancia del diagnóstico en la investigación”, 2010)

Con este se desea reunir la primera información de la disposición a tener frente a los talleres y Biodanza dentro de la clase, se recolecta información inicial y básica de los participantes.



## LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE ARTES UNIMINUTO

### Objetivo de la investigación

Determinar la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes Uniminuto

### Investigadores

Jessica Alejandra Ávila. Shirley Tatiana Álvarez. Carlos Alberto Garzón

Yo \_\_\_\_\_, como estudiante del grupo de danza folklore, con \_\_\_\_\_ años de edad; de la institución

\_\_\_\_\_ acepto de manera voluntaria colaborar con la información que solicita el grupo investigador (Jessica Alejandra Ávila. Shirley Tatiana Álvarez. Carlos Alberto Garzón), del proyecto titulado: \_\_DANBISOMA\_\_ entendiendo que su participación es de gran importancia para la culminación de la investigación y que los resultados aportan de manera significativa a mejorar los procesos educativos.

Se aclara que la información recolectada no será usada con fines comerciales, sino con propósitos investigativos en la línea de didácticas específicas.

Lugar y Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de la persona que autoriza: \_\_\_\_\_

Firma de quien autoriza: \_\_\_\_\_

Pregunta	1	2	3	4	5
¿Tiene usted la disposición para trabajar en el proceso de investigación de Biodanza?					
¿Cuán importante es la Biodanza en su vida?					
¿Está interesado en desarrollar actividades de Biodanza?					

Tabla 3

#### 4.5.2 PROPUESTAS DE EVALUACIÓN

La evaluación será cualitativa, donde se observa las cualidades, actitudes, valores y habilidades de la persona, dando a conocer su proceso durante las vivencias de la Biodanza, dando así resultados sobre sus avances al nivel cognitivo como: capacidad de movimiento, aspectos motores relacionados con los ejercicios de la Biodanza, capacidad de contacto tanto individual como grupal.

Por otro lado, está la parte actitudinal donde se evaluará: Su parte sociable, comunicativa y expresiva, su modo de convivir consigo misma y con las demás, su esfuerzo y dinamismo, generando comunión, armonía, tranquilidad, en un ámbito social ya sea desde la familia, vecindario y el aula de clases, se tendrán en cuenta los siguientes instrumentos.

#### EVALUACIÓN INDIVIDUAL

**Hojas de registro y de observación:** Consiste en hacer puntuaciones o registros de las actividades durante la actividad general o simplemente, durante cada sesión, también por la mitad del proceso es decir una al principio una a la mitad y otra a la final, determinando una rejilla de puntuación generando resultados específicos en las actividades, esto se hará de forma tanto individual como grupal (Sánchez, 2017).

## Biodanza

Per son a	Confianza					Vivencia					Música														
	Seguridad		Productivi dad			Creativida d		Trascendencia			Ritmo		Ex Musical												
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>1</b>																									

*Tabla 4*

## Convivencia

Per son a	Contacto					Comunicación					Integración									
	Caricia		Trabajo E			Dialogo		ex corporal			Respeto		escucha							
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>1</b>																				

*Tabla 5*

## Bienestar

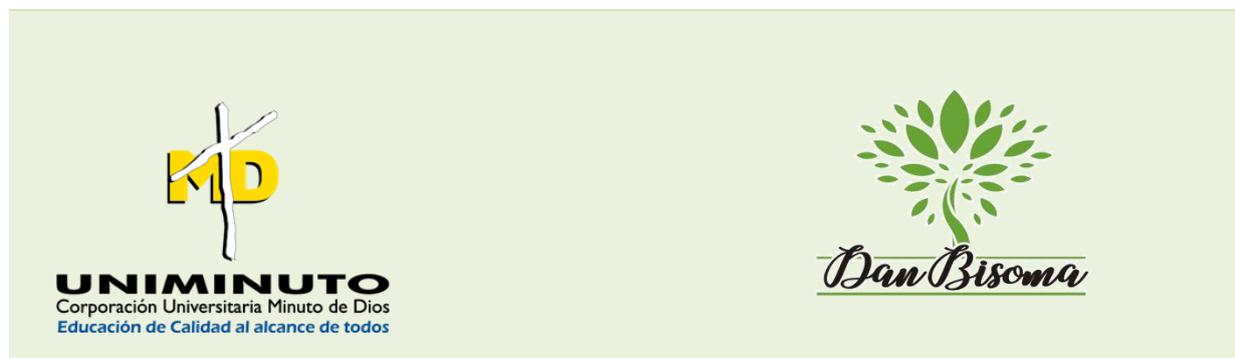
Per son a	Percepción					Estados de Ánimo										Danza - Movimiento																			
	Sensibilida d		memoria			Actitud					Disposición					Fluidez					Motricidad														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
1																																			

*Tabla 6*

Con esto respecta que 1 es muy malo, 2 malo ,3 regular ,4 Bueno, 5 excelente; según los procesos de cada persona a medida de cada sesión o de diagnósticos de antes, durante y después.

### Evaluación Rápida

Esta consistirá evaluar cada sesión, de forma presente, donde se evidencia una observación y a la vez una retroalimentación muy concisa que generará el grado de satisfacción por cada una de las personas presentes de tal manera que aporte al proceso de cada una de las sesiones, esto se hará marcando con una x la opción de muy útil, útil, no tan útil. o más creativa creando símbolos de satisfacción. (Sánchez ,2017).



LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA  
CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE  
ARTES UNIMINUTO

**Objetivo de la investigación**

Determinar la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes Uniminuto

**Investigadores**

Jessica Alejandra Ávila. Shirley Tatiana Álvarez. Carlos Alberto Garzón

Actividades	Muy satisfecho	Satisfecho	Insatisfecho
Diagnostico			
Carnaval del Diablo			
Festival de la cultural Wayuu			
Carnaval de barranquilla			
Festival internacional del bambuco			
Festival internacional del joropo			

Tabla 7

		
Muy satisfactorio	Satisfactorio	Insatisfactorio

Tabla 7

Esto con el fin de evaluar de manera rápida cada una de las sesiones dando un diagnóstico de retroalimentación hacia cada taller.

#### 4.5.3 Encuesta Final

Este instrumento “es una de las técnicas de recolección de información más usadas, a pesar de que cada vez pierde mayor credibilidad por el sesgo de las personas encuestadas. La encuesta se fundamenta en un cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas” (Bernal, 2010, p. 194)

Con este se aplica una escala de Likert, como una escala de medición para la investigación arrojando datos específicos; en la encuesta se ve reflejado el proceso final de cada uno de los participantes arrojando una información para evaluar y analizar desde la aplicación de los talleres.



### LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE ARTES UNIMINUTO

#### Objetivo de la investigación

Determinar la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes Uniminuto

#### Investigadores

Jessica Alejandra Ávila. Shirley Tatiana Álvarez. Carlos Alberto Garzón

Yo \_\_\_\_\_, como estudiante del grupo de danza folklora, con \_\_\_\_\_ años de edad; de la institución

\_\_\_\_\_ acepto de manera voluntaria

colaborar con la información que solicita el grupo investigador (Jessica Alejandra Ávila. Shirley Tatiana Álvarez. Carlos Alberto Garzón), del proyecto titulado: \_\_DANBISOMA\_\_ entendiendo que su participación es de gran importancia para la culminación de la investigación y que los resultados aportan de manera significativa a mejorar los procesos educativos.

Se aclara que la información recolectada no será usada con fines comerciales, sino con propósitos investigativos en la línea de didácticas específicas.

Lugar y Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de la persona que autoriza: \_\_\_\_\_

**Marca la columna que mejor refleje tu opinión, teniendo en cuenta lo siguiente**

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

*Tabla 8*

	1	2	3	4	5
<b>¿En clases de danza folclor se siente seguro al realizar las actividades propuestas?</b>					
<b>¿Considera que sus habilidades y destrezas aportaron en la calidad del proceso?</b>					
<b>¿Durante el proceso aportó algo propio?</b>					
<b>¿Las clases de danza folclor han aportado en sentirse identificado con su cultura y tradiciones?</b>					
<b>¿Siente usted una conexión o relación con la música?</b>					

¿Se siente con la libertad de expresar con el cuerpo lo que siente?					
¿Sintió usted que los abrazos y las caricias fueron importantes en su proceso?					
¿Cree que es una persona social y accesible a los demás?					
¿Cree que tiene una comunicación clara y precisa?					
¿Le parece que la forma de comunicarse corporal y gestual es efectiva?					
¿Cree que es importante saber escuchar y comprender a los demás?					
¿Se siente respetado y respeta a los demás?					
¿Siente que es sensible?					
¿Cree que la memoria es importante desde que inició con las clases de danzas, hasta el día de hoy?					
¿Cree que ha mejorado su actitud desde que empezó las clases de danza?					
¿Mostró interés y estuvo dispuesto a cualquier actividad dentro de la clase de danza?					
¿Siente más fluidez al realizar movimientos dentro de la danza?					
¿Su motricidad ha mejorado debido a las clases de danza?					

Tabla 9

#### 4.5.4 DIARIOS DE CAMPO

Estos instrumentos son: “Registros reflexivos de experiencias a lo largo de un período de tiempo. Registran observaciones, analizan experiencias y reflejan e interpretan sus prácticas en el tiempo. Los diarios de reflejan el proceso de investigación” (Medina, 2012.p, 1. parr, 4).



LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA  
CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE ARTES  
UNIMINUTO

**DIARIO DE CAMPO**

**Objetivo de la investigación**

Determinar la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes Uniminuto

**Investigadores**

Jessica Alejandra Ávila. Shirley Tatiana Álvarez. Carlos Alberto Garzón

Curso:

Institución / Organización:

Nº. \_\_

Fecha:

**1. Narrativa** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad).

---

---

**2. Análisis De La Narrativa** (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)

---

---

**3. Elementos Complementarios** (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.

---

---

#### **4.5.5 Opiniones Personales**

En este instrumento la información recolectada en video o escrita arrojan una opinión personal, dando un conocimiento flexible, abierto y espontáneo; donde el participante expresa de manera individual lo que vivencio como proceso o clase.



Ilustración 8

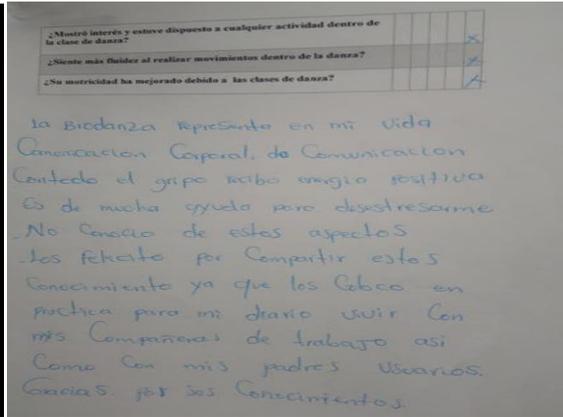


Ilustración 9

Video Participante dando su opinión de su proceso /Fotografía opinión escrita Tomada por Tatiana Alvarez

#### 4.5.6 Fotografías Y Videos

Frente al uso de la imagen en la investigación social, cada día se afianza la tendencia que acepta que el vídeo y la fotografía no son solo reproducciones fieles de la realidad, sino que se les reconoce como representación y reconstrucción; igualmente, cada vez más se acepta la mediación del investigador frente al hecho que investiga y registra con su cámara.

Tomando siempre en cuenta que tanto la fotografía como el video, ayudan a percibir y descubrir realidades desde el contexto de cada persona permitiéndoles narrar a cada una su reflexión y sus vivencias donde se evidencian sus fortalezas y sus debilidades, mostrando al investigador una construcción más allá de una realidad. (García, 2011).

El uso de estos instrumentos de investigación permite:

Observar y comprender actividades, así como obtener información adicional acerca de comportamientos y hechos que de otra manera no serían posibles de obtener, incluyendo factores ambientales, anímicos y expresivos que pudieran afectar o intervenir en el desarrollo de la investigación; Documentar procedimientos, situaciones, rituales y el desempeño de una comunidad o de un grupo de individuos, con la mínima intervención en la cotidianidad de las personas documentadas.

Conseguir evidencias frente a las problemáticas o situaciones que son observadas.  
(García, 2011, p.5)



*Ilustración 10*

*Ilustración 11*

Fotografía actividad gestos / Vídeo relajación y reflexión Fotografía tomada por Tatiana  
Alvarez

## **5. RESULTADOS (Devolución creativa)**

En el presente capítulo se exponen los resultados, interpretación y reflexión de lo recopilado en la investigación, por medio de las diferentes observaciones e interpretaciones de instrumentos de aplicación.

Danbisoma organizó su presentación de resultados por encuesta diagnóstica, evaluación individual, evaluación rápida, encuesta final, matriz de diario de campo y matriz de opiniones abiertas, todas realizadas en las aplicaciones de la investigación presente y anteriormente descritos.

### **5.1. Técnicas de Análisis De Resultados**

Las técnicas trabajadas para el presente trabajo son las herramientas que llevan los datos recolectados a las conclusiones, por medio de procedimientos organizados según las categorías y observaciones.

Estas evidencias son recolectadas en la aplicación de la investigación de Danbisoma con los instrumentos anteriormente mencionados para ser analizados por medio de diagramas de barras o circulares, matrices y parafraseo.

### **5.2 Interpretación De Resultados**

#### **5.2.1 DIAGNÓSTICO**

El propósito de este instrumento es diagnosticar si la muestra poblacional ha tenido algún acercamiento a la Biodanza, se cuenta con tres preguntas a las cuales se dan las siguientes opciones de respuestas: Totalmente de acuerdo (T.A), De acuerdo (D.A) Ni en desarrollo ni en acuerdo (NA- ND), En desacuerdo (ED) y Totalmente en desacuerdo (TD).

¿Tiene usted la disposición para trabajar en el proceso de investigación de Biodanza?



En esta gráfica se evidencia que el 91% de la población está totalmente de acuerdo y el 9% de acuerdo con la disposición dentro de la investigación de Biodanza.

Esto quiere decir que el 100% de la población aceptó estar dentro de la investigación y tener una buena disposición que se necesite.

Tabla 10

¿Cuál importante es la Biodanza en su vida?



El 91% de la población encuestada está totalmente de acuerdo y el 9% de acuerdo de la importancia de la Biodanza en su vida, pese a ser el primer encuentro con ella.

Tabla 11

¿Está interesado en desarrollar actividades de Biodanza?



La gráfica muestra que el 95% de la población están totalmente de acuerdo en desarrollar actividades de Biodanza, más el 5% está de acuerdo.

Esto dio pauta a iniciar y desarrollar los encuentros de Biodanza desde esa misma clase

Tabla 12

PREGUNTA	TA	DA	NA/ND	ED	TD
1	20	2	0	0	0
2	20	2	0	0	0
3	21	1	0	0	0

Tabla 13

Se realizaron 3 preguntas a 22 participantes del grupo de danza folclórica del adulto mayor en la escuela de artes Uniminuto de los cuales 2 eran practicantes y restante estudiantes, se evidencia una buena disposición e interés para realizar los encuentros de Biodanza, lo cual daba importancia a la investigación realizada por los docentes.

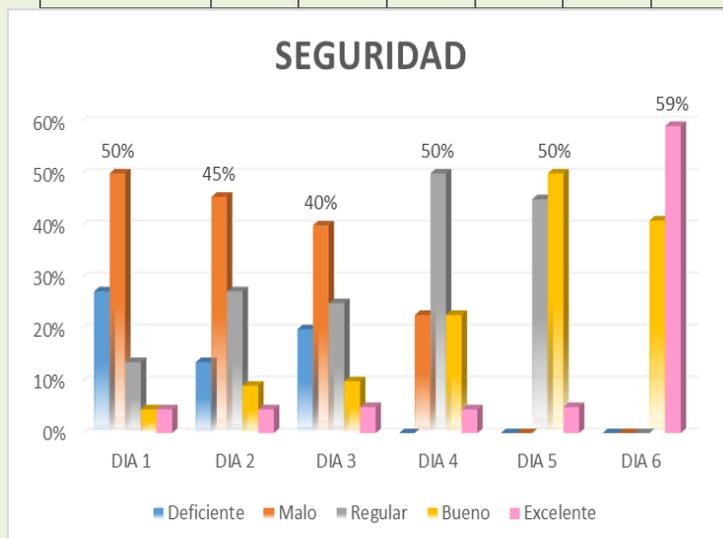
## 5.2.2 EVALUACIÓN INDIVIDUAL

Esta evaluación tiene como propósito ver el proceso que se lleva individual y a nivel grupal, se ha ordenado por tres categorías, tres subcategorías y 2 componentes de cada una, trabajadas en 6 aplicaciones con una calificación de (Mm) muy malo, (M) Malo. (R) regular. (B) bueno, (E) excelente. Es por ello que a continuación de reflejar el proceso de cada uno de ellos

### BIODANZA

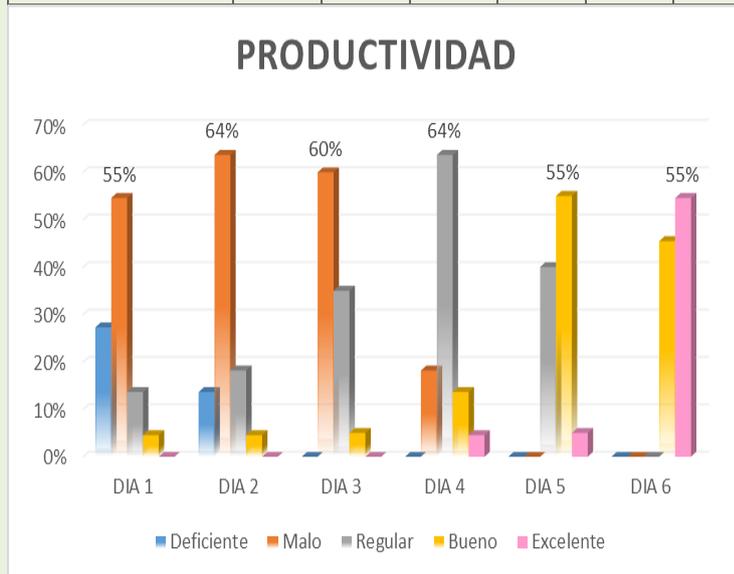
#### CONFIANZA

Seguridad	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	6	3	4	0	0	0
Malo	11	10	8	5	0	0
Regular	3	6	5	11	9	0
Bueno	1	2	2	5	10	9
Excelente	1	1	1	1	1	13
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>



- Analizando la gráfica y la tabla de seguridad se observa el proceso del grupo durante las 6 sesiones evidenciando un cambio positivo ya que en las tres primeras sesiones un 50%, un 45% y un 40% demostraban baja seguridad, a partir de la 4 sesión empezó a aumentar la seguridad terminando el último día con un 59% de la población sintiéndose excelentemente seguros de sus movimientos y expresiones dentro de las actividades y trato con los demás.

Productividad	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	6	3	0	0	0	0
Malo	12	14	12	4	0	0
Regular	3	4	7	14	8	0
Bueno	1	1	1	3	11	10
Excelente	0	0	0	1	1	12
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>



- En las gráficas se observa un bajo nivel de productividad teniendo en cuenta las tres primeras sesiones con un 55%, 64% y 60% en el rango de malo. A pesar de esto desde la 4 sesión empieza a aumentar a regular con 64%, buenos con un 55% y terminado con un 55% de excelencia demostrando así un agrado a las sesiones de Biodanza e impacto positivo en ellos.

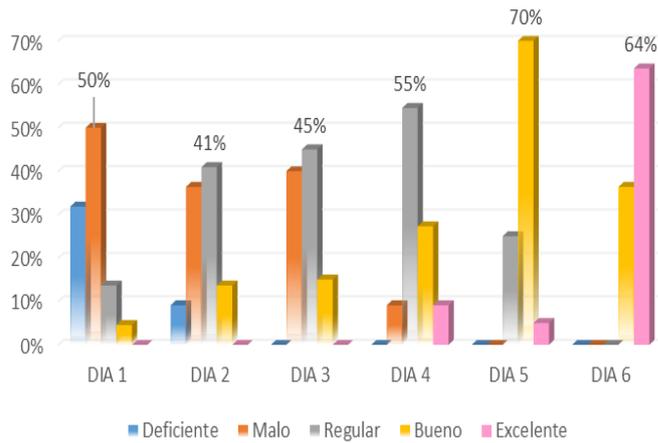
Tabla 14

## VIVENCIA

Creatividad	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	7	2	0	0	0	0
Malo	11	8	8	2	0	0
Regular	3	9	9	12	5	0
Bueno	1	3	3	6	14	8
Excelente	0	0	0	2	1	14
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

- En esta grafica se observa un proceso en donde la creatividad toma importancia y valor dentro de las aplicaciones trabajadas en clase aumentando notoriamente en los

### CREATIVIDAD

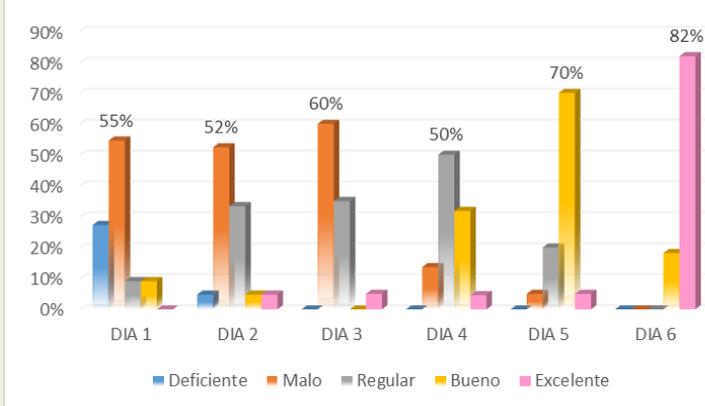


últimos días en bueno con un 70% y excelente 64%

Trascendencia	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	6	1	0	0	0	0
Malo	12	11	12	3	1	0
Regular	2	7	7	11	4	0
Bueno	2	1	0	7	14	4
Excelente	0	1	1	1	1	18
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

- La trascendencia de la Biodanza en los diferentes días de aplicación fue amentando teniendo en cuenta los procesos llevados dentro del aula dando así un resultado del 82% de excelencia en el último día, comparando con el primer día de un 55% deficiente.

### TRASCENDENCIA

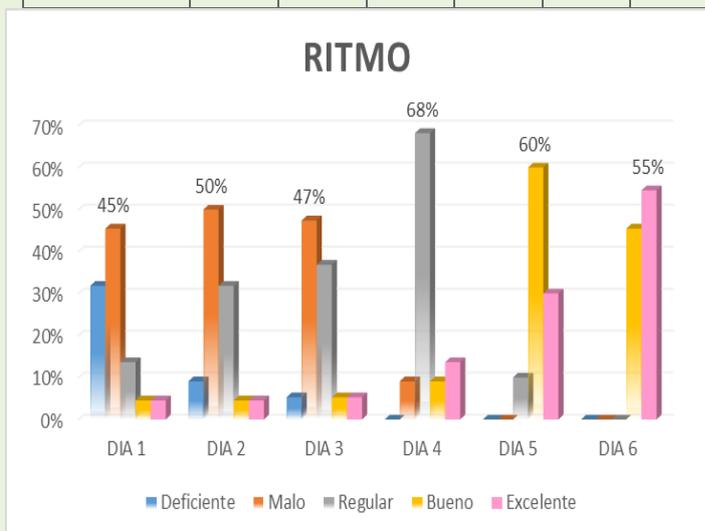


•

Tabla 15

MUSICA

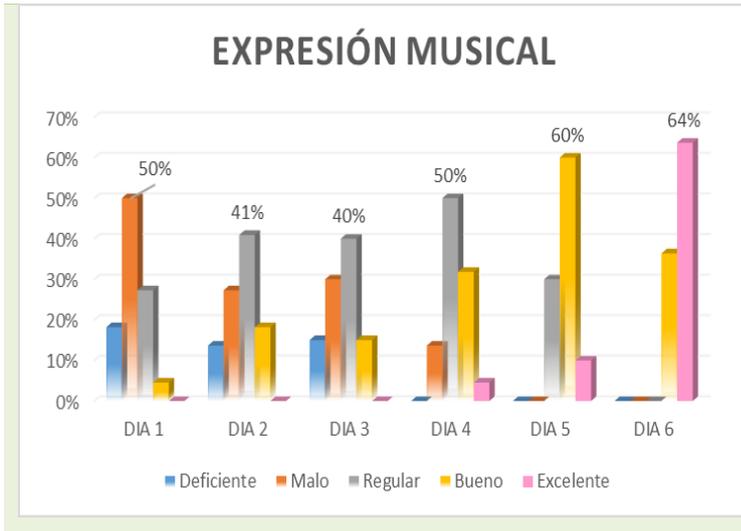
Ritmo	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	7	2	1	0	0	0
Malo	10	11	9	2	0	0
Regular	3	7	7	15	2	0
Bueno	1	1	1	2	12	10
Excelente	1	1	1	3	6	12
TOTAL	22	22	19	22	20	22



- En esta grafica de observa que el ritmo en los primeros idas fue malo con un 45%. 50% y 47%, sin embargo en la cuarta sesión el 68% de la población tuvo una percepción rítmica regular, en la quinta sesión un 60% estuvo en bueno y terminaron con un 55% excelente y un 0% deficiente. Esto indica un aumento rítmico grupal importante

Expresión Musical	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	4	3	3	0	0	0
Malo	11	6	6	3	0	0
Regular	6	9	8	11	6	0
Bueno	1	4	3	7	12	8
Excelente	0	0	0	1	2	14
TOTAL	22	22	20	22	20	22

- Así mismo como en el punto anterior la expresión musical termino en excelente con un 64 % y 0% deficiente, este indicador es importante ya que su expresión e interpretaciones de la música aumentaron de



**manera positiva comparados con el primer día de un 50% deficiente.**

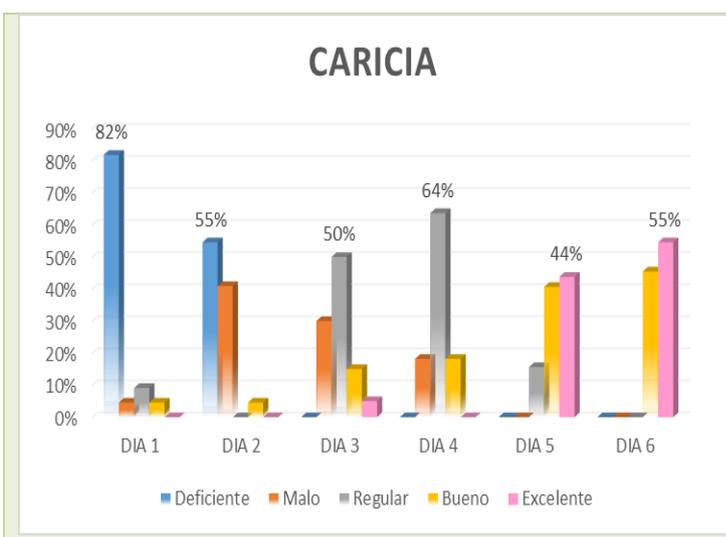
Tabla 16

## CONVIVENCIA

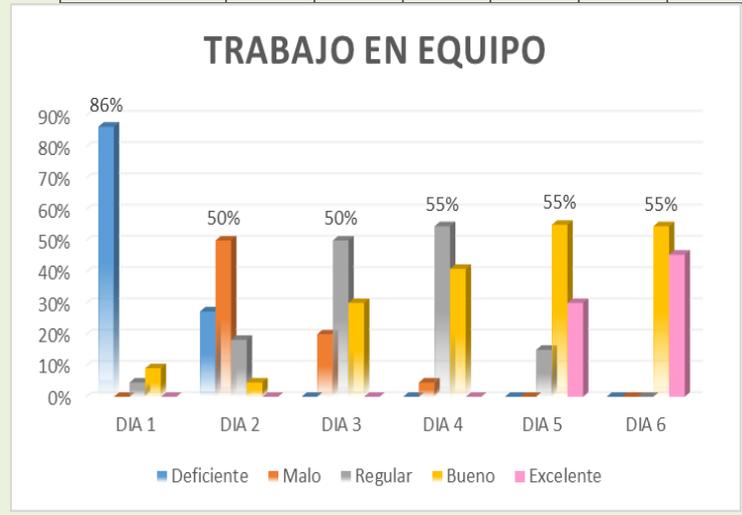
### CONTACTO

Caricia	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
<b>Deficiente</b>	18	12	0	0	0	0
<b>Malo</b>	1	9	6	4	0	0
<b>Regular</b>	2	0	10	14	5	0
<b>Bueno</b>	1	1	3	4	13	10
<b>Excelente</b>	0	0	1	0	14	12
<b>TOTAL</b>	22	22	20	22	32	22

- **La caricia dentro del contacto con el otro fue un tema relevante del cual se inició con un 82% de deficiencia y dificultad, por muchos motivos, a pesar de los ejercicios y entre los días 3 y 4 el porcentaje del 50 y 64% estuvo en regular, sin embargo se hizo efectivo y empezó a dar muestra la importancia de una caricia como expresión de sentimientos con el otro terminando con un 55% de excelente.**



Trabajo en equipo	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	19	6	0	0	0	0
Malo	0	11	4	1	0	0
Regular	1	4	10	12	3	0
Bueno	2	1	6	9	11	12
Excelente	0	0	0	0	6	10
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

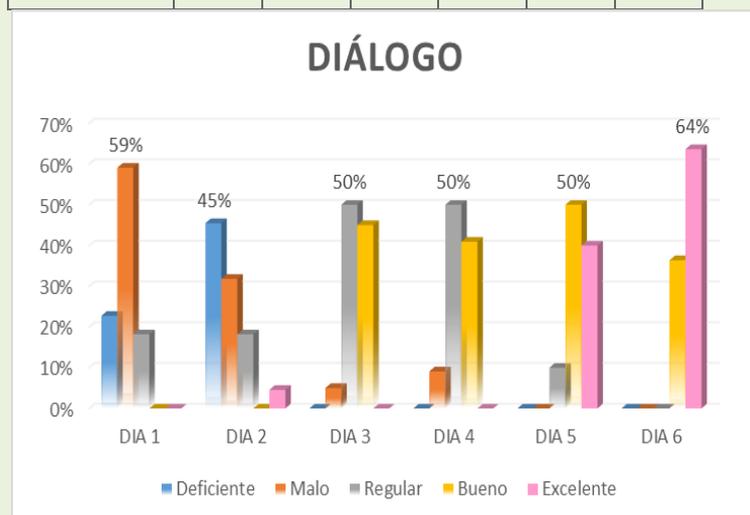


- **Trabajar en equipo fue otra de las dificultades observadas en el primer día el 86% de los participante estaban en deficiente, por lo cual, se fue trabajando y cambiando a un 50% malo 55% regular 55% bueno y terminando con un 55% excelente.**

Tabla 17

## COMUNICACIÓN

Diálogo	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA
	1	2	3	4	5	6
Deficiente	5	10	0	0	0	0
Malo	13	7	1	2	0	0
Regular	4	4	10	11	2	0
Bueno	0	0	9	9	10	8
Excelente	0	1	0	0	8	14
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>



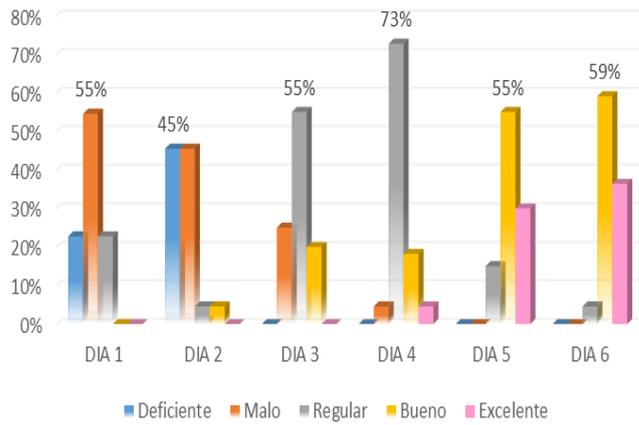
Expresión Corporal	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA
	1	2	3	4	5	6
Deficiente	5	10	0	0	0	0
Malo	12	10	5	1	0	0
Regular	5	1	11	16	3	1
Bueno	0	1	4	4	11	13
Excelente	0	0	0	1	6	8
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

- El 64% de la población termino con dialogo excelente del cual manifestó un aumento comparado con un 59 % malo del primer día.

- Dentro de estas graficas se analiza que el dialogo como fuente de comunicación a estado en constante cambio.

- La expresión corporal del adulto mayor en los primeros días se observó limitada, llevando a desarrollar y trabajar bastante en esta variable, indicando un aumento a bueno y excelente del 55% y 59%.
- Se logró un disfrute y agrado para poder

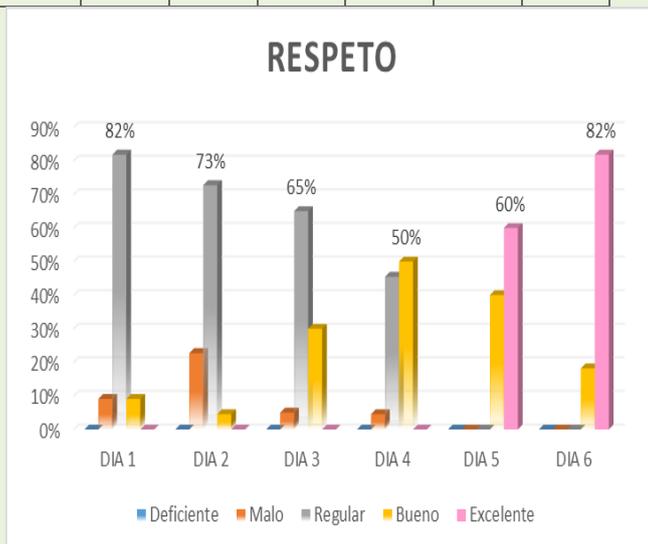
## EXPRESIÓN CORPORAL



**desarrollar esta variable ya que en los primeros días oscilaba en su mayoría entre mala y deficiente.**

## INTEGRACION

Respeto	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	0	0	0	0	0	0
Malo	2	5	1	1	0	0
Regular	18	16	13	10	0	0
Bueno	2	1	6	11	8	4
Excelente	0	0	0	0	12	18
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>



- En la gráfica se observa que el respeto en el adulto mayor es de gran importancia comparándolo los demás contenidos, puesto a que desde sus principio tuvo un 82% regular y termino en un 82% excelente.

Escucha	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	7	4	0	0	0	0
Malo	12	9	19	4	0	0
Regular	3	8	0	12	5	3
Bueno	0	1	1	6	11	8
Excelente	0	0	0	0	4	11
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

- Se hace evidente que la escucha es de gran importancia para la comunicación y la integración es por eso que se fue aumentando poco y variando de acuerdo a los días, a pesar de que en los primeros días la mayoría en

## PERCEPCIÓN

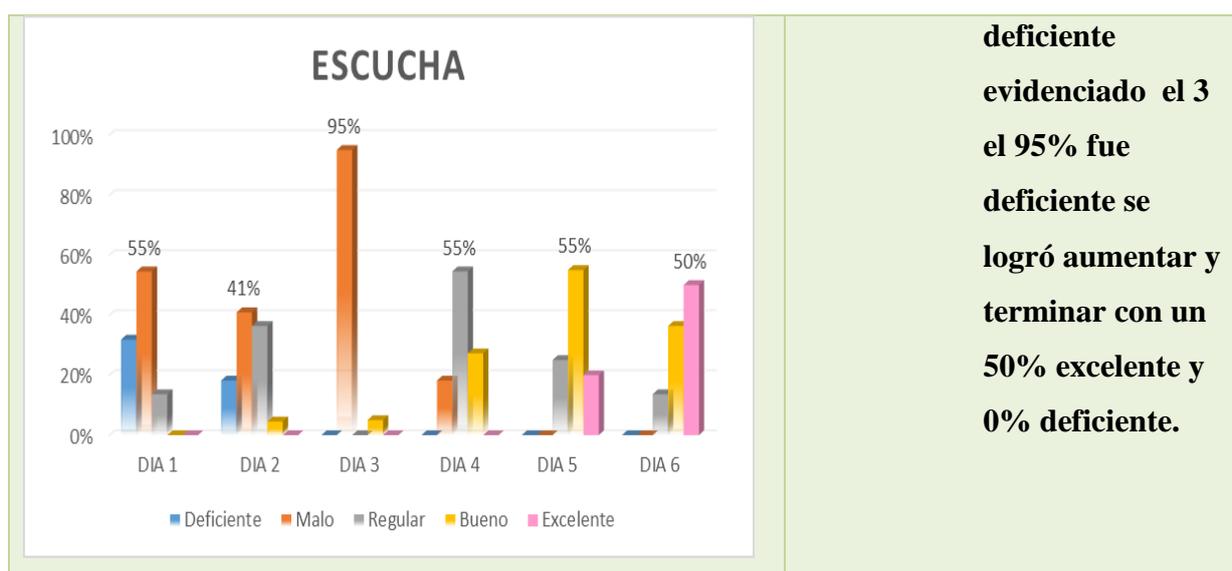
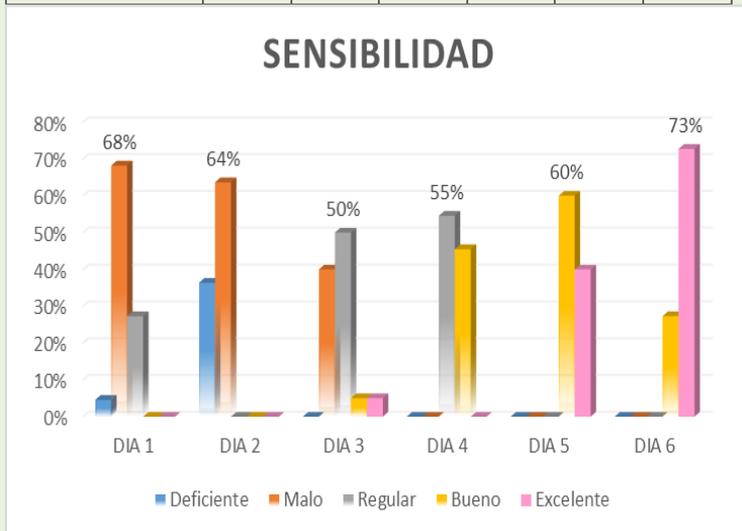


Tabla 19

## BIENESTAR

Sensibilidad	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	1	8	0	0	0	0
Malo	15	14	8	0	0	0
Regular	6	0	10	12	0	0
Bueno	0	0	1	10	12	6
Excelente	0	0	1	0	8	16
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>



- En la gráfica se evidencia un proceso de sensibilidad cambiante ya que en el primer día el 64% era malo y en el día 3 el 50% era regular, en día 5 el 60% era bueno y termino con un 73% excelente.

Memoria	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	1	1	0	0	0	0
Malo	7	15	4	0	0	0
Regular	14	6	9	11	0	0
Bueno	0	0	7	11	15	13
Excelente	0	0	0	0	5	9
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

- La memoria siempre estuvo presente siendo un proceso muy satisfactoria ya que tuvo una mejoría de regular a excelente con un 59%,

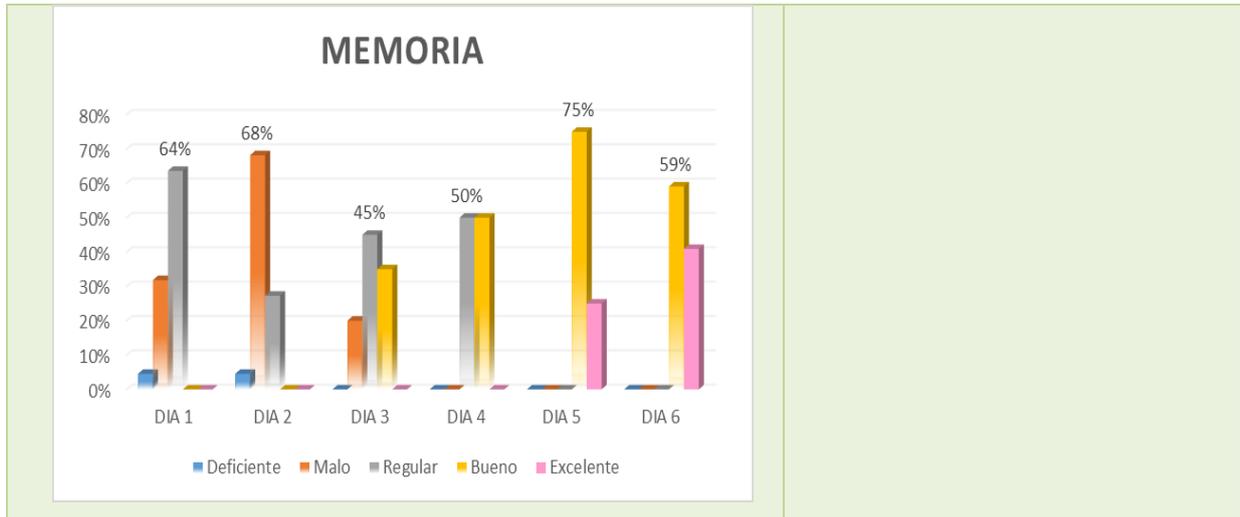
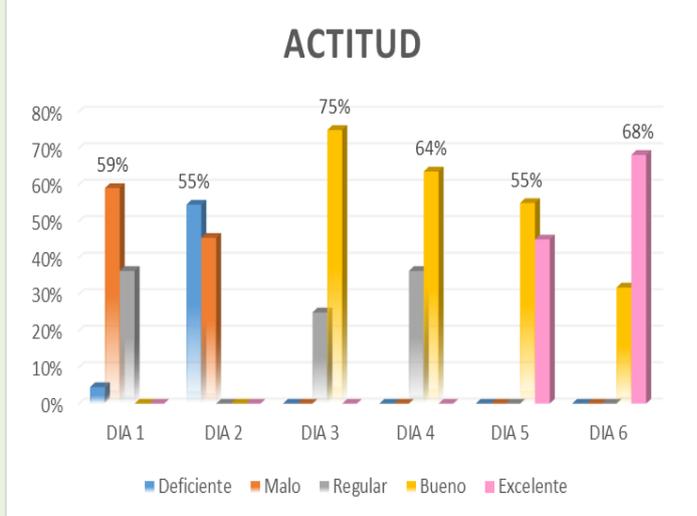


Tabla 20

### ESTADOS DE ÁNIMO

Actitud	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
<b>Deficiente</b>	1	12	0	0	0	0
<b>Malo</b>	13	10	0	0	0	0
<b>Regular</b>	8	0	5	8	0	0
<b>Bueno</b>	0	0	15	14	11	7
<b>Excelente</b>	0	0	0	0	9	15
<b>TOTAL</b>	22	22	20	22	20	22

- La grafica demuestra que se tuvo un cambio positiva ya que em el primer día la actitud fue deficiente en un 59% mas que al terminar fue excelente en un 68%.



Disposición	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	0	4	0	0	0	0
Malo	8	14	0	0	0	0
Regular	14	4	1	7	0	0
Bueno	0	0	19	15	11	0
Excelente	0	0	0	0	9	22
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

- **LA disposición fue un proceso cambiante con un resultado efectivo ya que en los últimos días se logró tener un 100% de excelencia.**

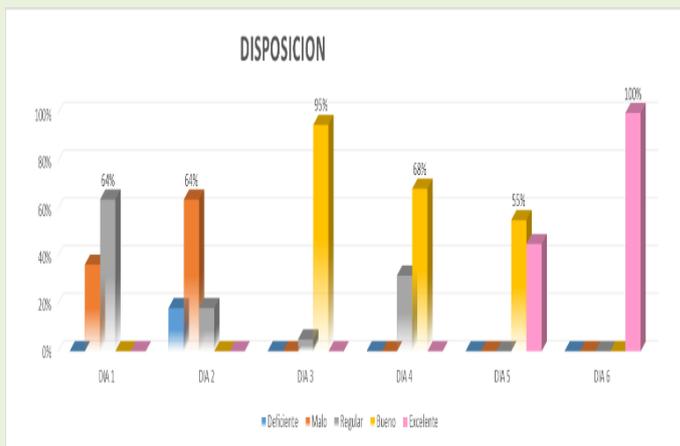


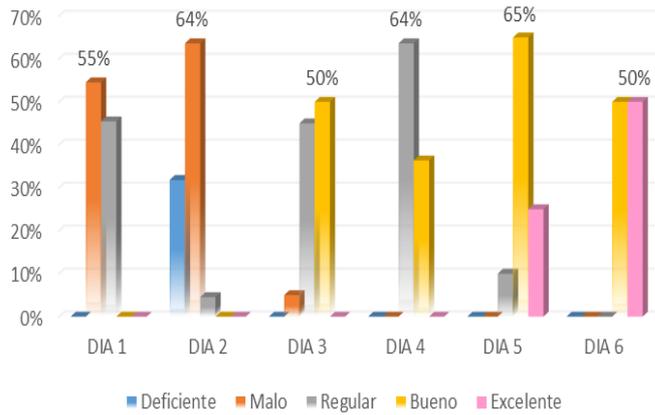
Tabla 21

### DANZA-MOVIMIENTO

Fluidez	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	0	7	0	0	0	0
Malo	12	14	1	0	0	0
Regular	10	1	9	14	2	0
Bueno	0	0	10	8	13	11
Excelente	0	0	0	0	5	11
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

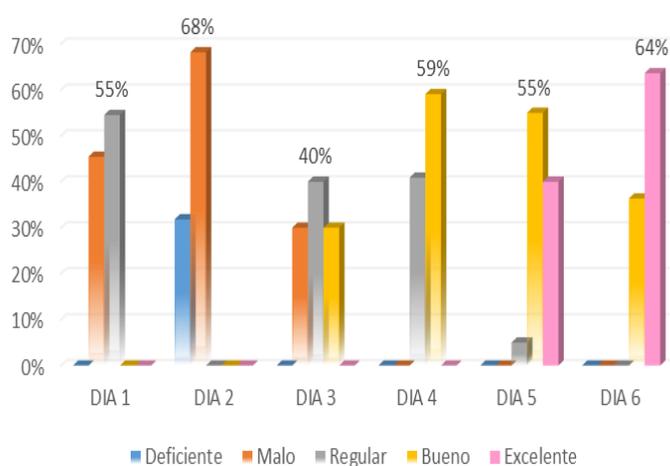
- **La fluidez tuvo un cambio y se demuestra ya que es los primeros día estuvo en los parámetros de malo y regular y al final predominaron el bueno y excelente**

## FLUIDEZ



Motricidad	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Deficiente	0	7	0	0	0	0
Malo	10	15	6	0	0	0
Regular	12	0	8	9	1	0
Bueno	0	0	6	13	11	8
Excelente	0	0	0	0	8	14
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

## MOTRICIDAD



- Analizando la gráfica se evidencia que el primer día la motricidad fue regular en un 55% de la población y al pasar los días este fue cambiando llegado al terminar en excelente en un 64%

Tabla 22

### 5.2.3 EVALUACIÓN RÁPIDA

Esta evaluación consiste en un ejercicio de percepción inmediata en donde los participantes escogen como se habían sentido durante la clase y botaban según su opinión personal, este fue aplicado en las 6 sesiones con tres criterios de evaluación: muy satisfecho, satisfecho e insatisfecho

<b>Actividades</b>	<b>Muy satisfecho</b>	<b>Satisfecho</b>	<b>Insatisfecho</b>
<b>Diagnóstico</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Carnaval del diablo</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Festival de la cultural Wayuu</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Carnaval de barranquilla</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Festival internacional del bambuco</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Festival internacional del joropo</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Tabla 23

En la tabla se recolecta la información de esta y se observa que el 100% de la población en todas las sesiones estuvo muy satisfecho. Esto permite evidenciar el gusto y el disfrute de los participantes en los diferentes ejercicios propuestos de cada día.

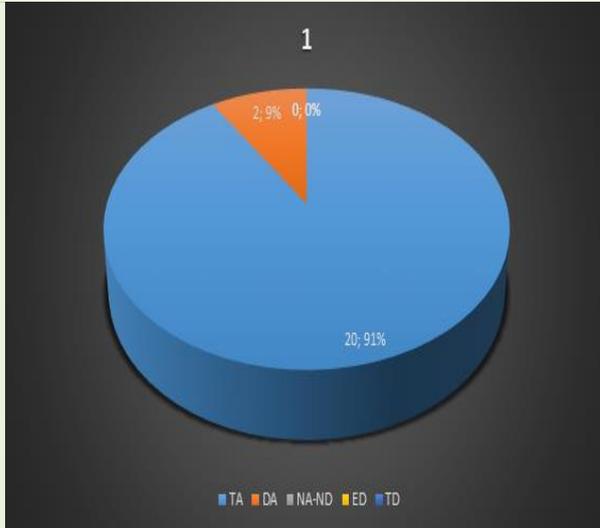
El reconocimiento de un buen trabajo dio importancia a las apropiaciones de los temas expuestos dentro del aula, llevando así una enseñanza y aprendizajes significativo para cada uno de los participantes, evidenciado en sus palabras y acciones reflejadas hacia los docentes investigadores como se refiere uno de los participantes (2018) “Muy bueno, muy bonito, más los ejercicios de Biodanza, me gustan, la enseñanza, gracias”

### 5.2.4 ENCUESTA FINAL

Esta se realizó el último día de aplicación al 100% de la población observada con un total de 22 participantes, está diseñada de acuerdo a las tres categorías trabajadas con una

respuesta múltiple según la escala de Likert: (TA) Totalmente de acuerdo, (DA) de acuerdo, (NA/ND) ni de acuerdo ni en desacuerdo (ED) En desacuerdo y (TD) totalmente en desacuerdo

1. ¿En clases de danza folclor se siente seguro al realizar las actividades propuestas?



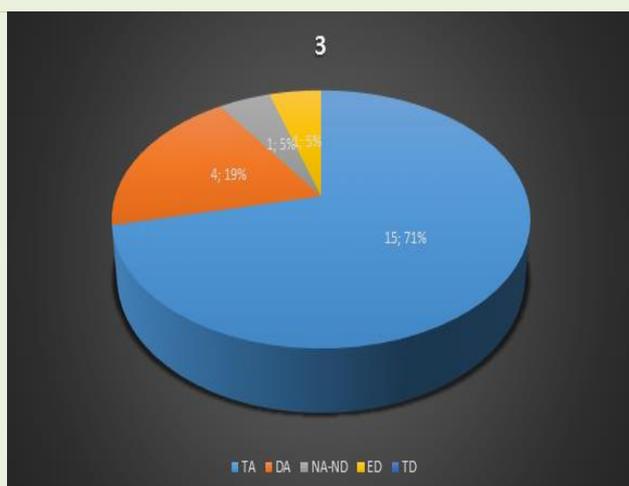
- Según los porcentajes de las encuestas, el 20,91% de la población está totalmente de acuerdo con la realización de las actividades propuestas en la clase de danza folclor, y el 2,9 en desacuerdo. Se la diferencia de las cifras se puede observar el interés de conocer y explorar la Biodanza.

Tabla 24

2. ¿Considera que sus habilidades y destrezas aportaron en la calidad del proceso?

- De acuerdo a las respuestas de los participantes el 18,82% totalmente de acuerdo, el 3,14% de acuerdo y el 1,0% ni está de acuerdo ni está en desacuerdo, según los porcentajes en su mayoría cree que aportan en gran medida con la calidad del proceso según sus habilidades y destrezas.

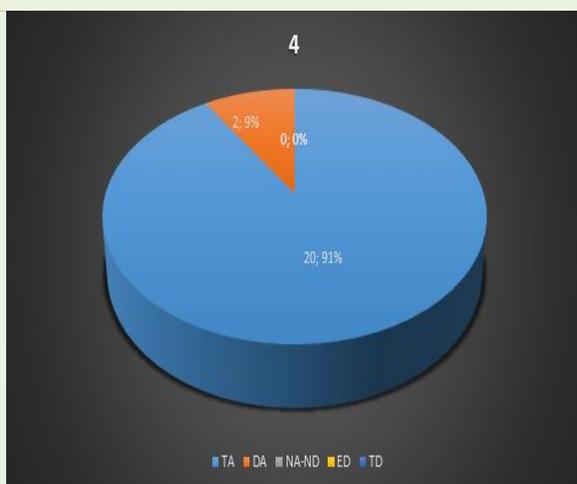
3. ¿Durante el proceso aportó algo propio?



- Los resultados muestran que el 15,71 % está totalmente de acuerdo, el 4,19% está de acuerdo, 1,5 ni está de acuerdo ni en desacuerdo, el 1,5 en desacuerdo, siente que tuvo un aporte significativo de su lado.

Tabla 25

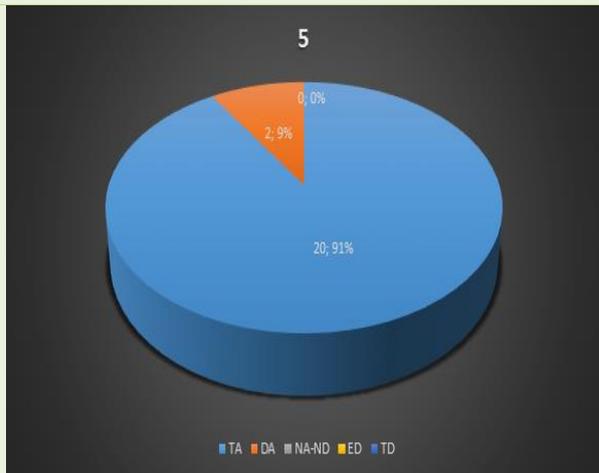
4. ¿Las clases de danza folclor han aportado en sentirse identificado con su cultura y tradiciones?



- El 20,91% está totalmente de acuerdo y el 2,9% de acuerdo, en cuanto al aporte de las clases de danza folclor al sentirse identificado con su cultura y tradiciones.

Tabla 26

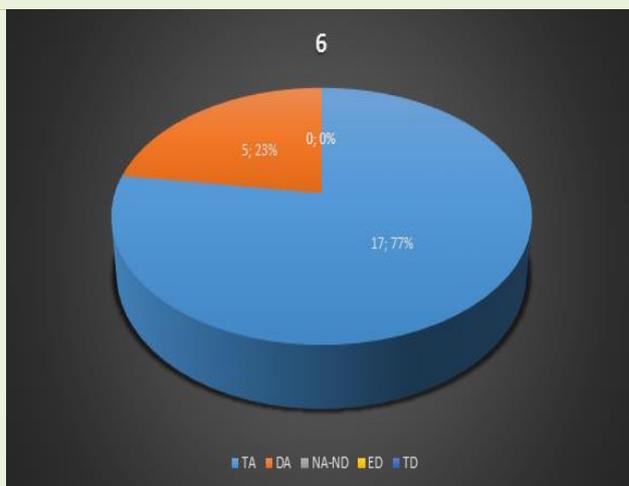
5. ¿Siente usted una conexión o relación con la música?



- Mediante la gráfica se puede identificar que el 20,91% está totalmente de acuerdo en que siente conexión con la música, y el 2,9% de acuerdo con que no sienten una relación muy fuerte con la música.

Tabla 27

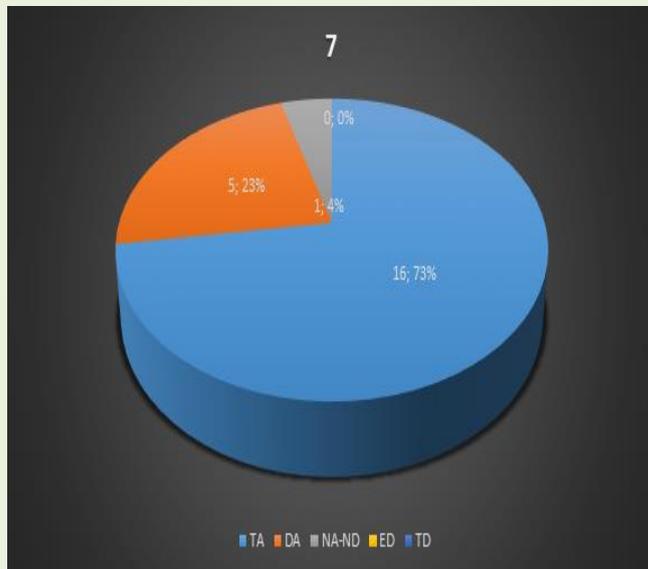
6. ¿Se siente con la libertad de expresar con el cuerpo lo que siente?



- El 17,77% de las personas están totalmente de acuerdo con la libre expresión por medio de su cuerpo y el 5,23% está de acuerdo en la libertad con la que se puede expresar y comunicar lo que siente.

Tabla 28

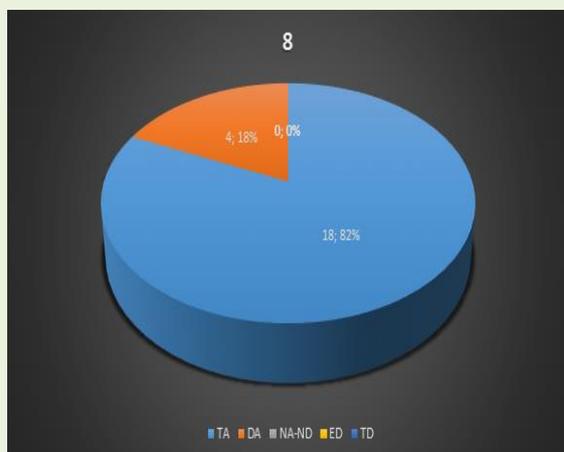
7. ¿Sintió usted que los abrazos y las caricias fueron importantes en su proceso?



- Según los porcentajes de las respuestas obtenidas se determina que el 6,73% está totalmente de acuerdo, el 5,23% está de acuerdo y el 1,4% ni está de acuerdo ni en desacuerdo en el que la parte afectiva contribuye en su proceso vital

Tabla 29

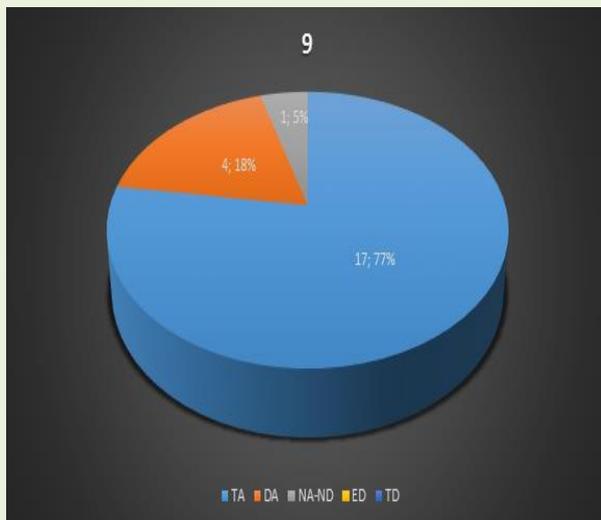
8. ¿Cree que es una persona social y accesible a los demás?



- Esta descripción gráfica da a conocer que el 18,82% de los estudiantes se consideran personas más sociables y el 4,18% reconocer que son sociables y pueden ser más accesibles en el medio.

Tabla 30

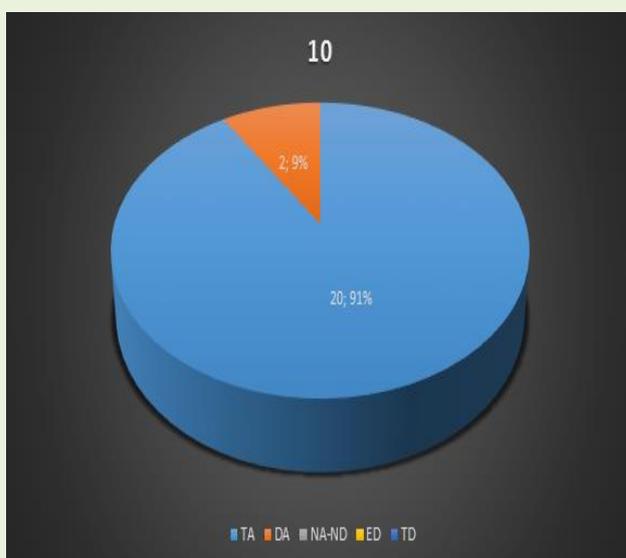
9. ¿Cree que tiene una comunicación clara y precisa.



- Las respuestas indican que el 17.77% está totalmente de acuerdo, el 4,18% está de acuerdo y el 1,5% creen que tienen una comunicación más amena.

Tabla 31

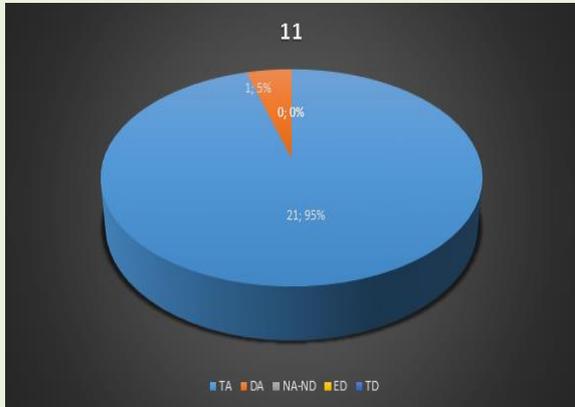
10. ¿Le parece que la forma de comunicarse corporal y gestual es efectiva?



- El porcentaje de las respuestas muestra que el 20,91% está totalmente de acuerdo y el 2,9% de acuerdo cree que la forma de comunicarse corporal y gestual es efectiva.

Tabla 32

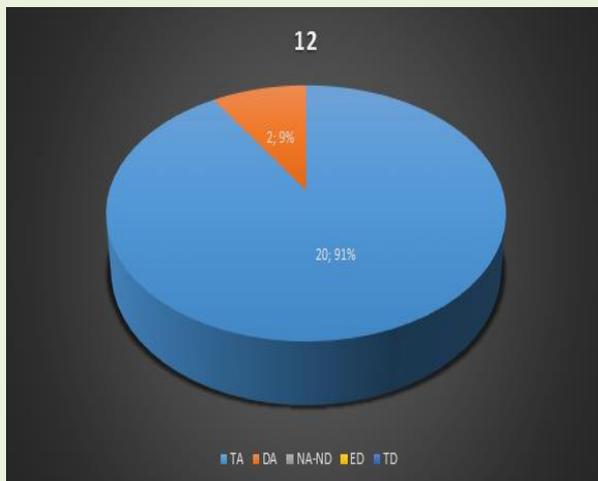
11. ¿Cree que es importante saber escuchar y comprender a los demás?



- De acuerdo a las respuestas, el 21,95% está totalmente de acuerdo, el 1,5 de acuerdo en que es de gran importancia tener empatía con los demás.

Tabla 33

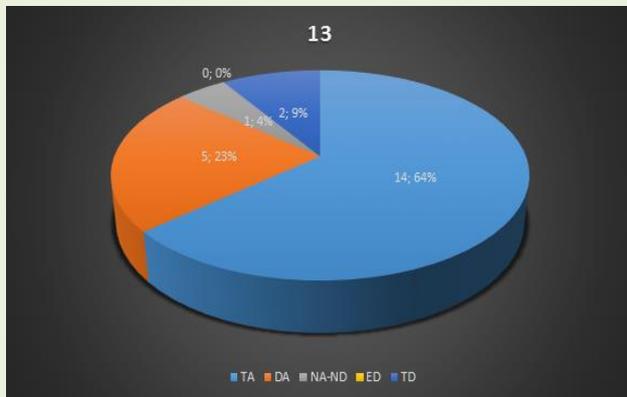
12. ¿Se siente respetado y respeta a los demás?



- Los resultados demuestran que el 20,91% de las personas están totalmente de acuerdo en que hay respeto entre ellos y el 2,9% está de acuerdo que hay respeto.

Tabla 34

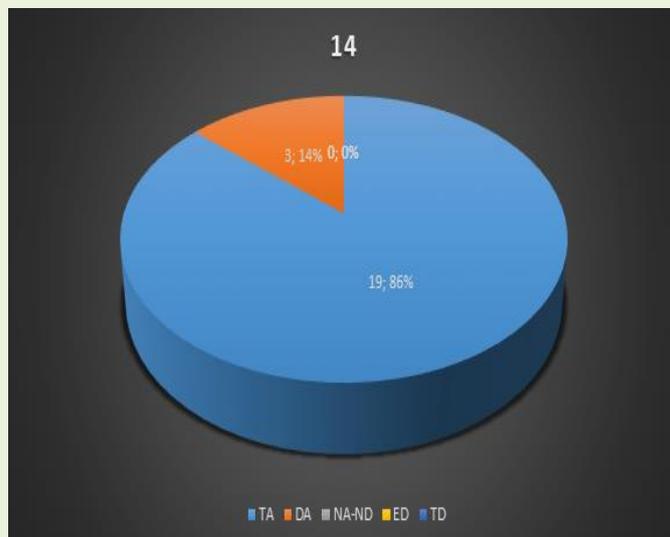
13. ¿Siente que es sensible?



- 14,64% está totalmente de acuerdo, 5,23% está de acuerdo, 1,4% ni de acuerdo ni en desacuerdo, 2,9%, totalmente en desacuerdo, sienten que tienen más sensibilidad.

Tabla 35

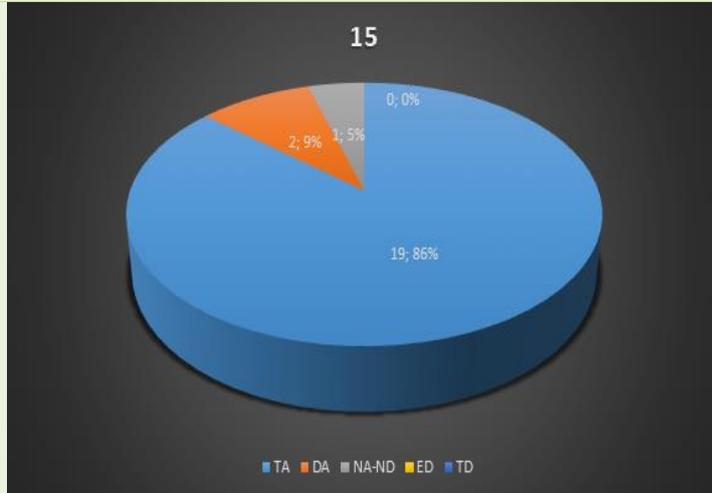
14. ¿Cree que la memoria es importante desde que inició con las clases de danzas, hasta el día de hoy?



- Mediante esta gráfica representa que el 19,86% está totalmente de acuerdo ni el 3,14 está de acuerdo en que desarrollar la memoria es de vital importancia.

Tabla 36

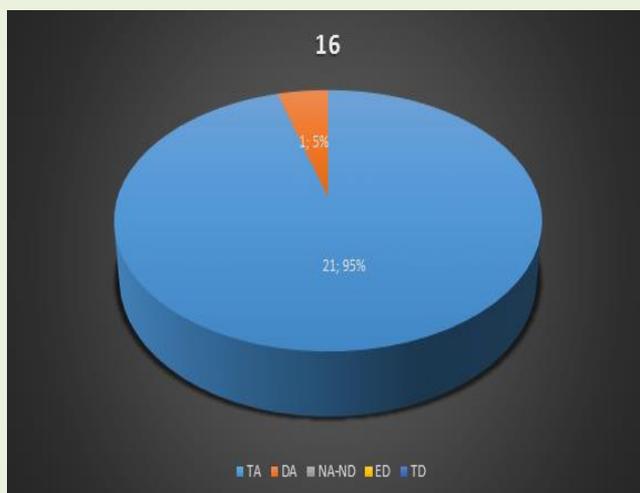
15. ¿Cree que ha mejorado su actitud desde que empezó las clases de danza?



- Dadas las respuestas se afirma que el 19,86% está totalmente de acuerdo en que su actitud ha tenido una mejoría considerablemente, el 2,9% está de acuerdo, el 1,5% ni está de acuerdo ni en desacuerdo en que la actitud a mejorado desde el inicio de este proceso.

Tabla 37

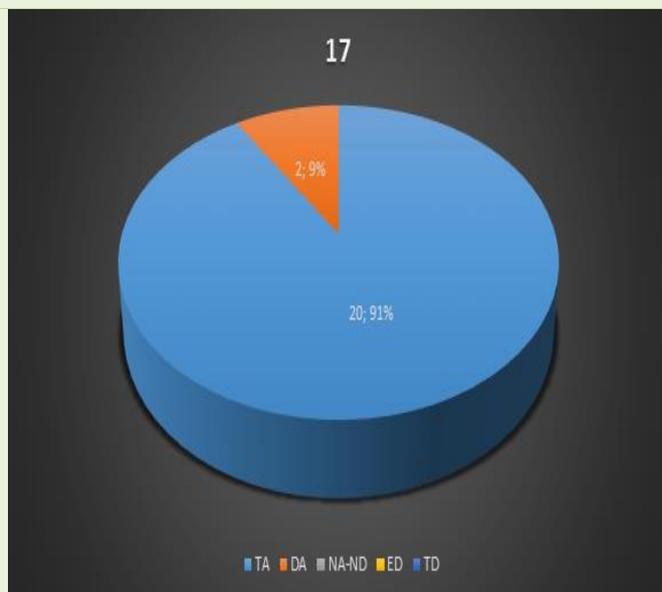
16. ¿Mostró interés y estuve dispuesto a cualquier actividad dentro de la clase de danza?



- En este análisis que observa que el 21,95% mostró más interés en las clases y el 1,5% mostró interés y estuvo dispuesto ante las propuestas.

Tabla 38

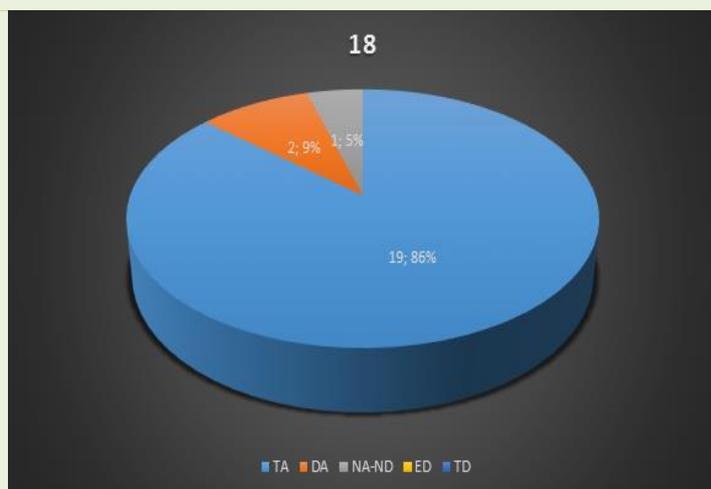
17. ¿Siente más fluidez al realizar movimientos dentro de la danza?



En esta gráfica se refleja que el 20,91% siente que tiene más fluidez danzaría, mientras que el 2,9% siente fluidez en los movimientos.

Tabla 39

18. ¿Su motricidad ha mejorado debido a las clases de danza?



- A nivel motriz el 19,86% está totalmente de acuerdo, el 2,9% está de acuerdo, el 1,5% siente que a mejorado debido a las clases de danza

Tabla 40

<b>PREG UNTA</b>	<b>TA</b>	<b>DA</b>	<b>NA- ND</b>	<b>ED</b>	<b>TD</b>
<b>1</b>	20	2	0	0	0
<b>2</b>	18	4	0	0	0
<b>3</b>	15	4	1	1	0
<b>4</b>	20	2	0	0	0
<b>5</b>	20	2	0	0	0
<b>6</b>	17	5	0	0	0
<b>7</b>	16	5	1	0	0
<b>8</b>	18	4	0	0	0
<b>9</b>	17	4	1	0	0
<b>10</b>	20	2	0	0	0
<b>11</b>	21	1	0	0	0
<b>12</b>	20	2	0	0	0
<b>13</b>	14	5	1	0	2
<b>14</b>	19	3	0	0	0
<b>15</b>	19	2	0	0	0
<b>16</b>	21	1	0	0	0
<b>17</b>	20	2	0	0	0
<b>18</b>	19	2	1	0	0

### 5.2.3 DIARIOS DE CAMPO

#### NARRATIVA

- Un saludo con un abrazo y un beso, hace que el grupo tenga una disposición amena y unida.
- Se observa un proceso cambiante de timidez al confianza, compañerismo que por medio del disfrute y la alegría se forma una amistad.
- Las relajación y reflexiones necesitan de un ambiente adecuado, cuando este se logra, es el momento en donde se concentra y atiende lo que se dice llevando a los participantes a tener las sensaciones deseadas.
- Se formaron vínculos afectivos bastantes fuertes y bello

#### ANÁLISIS

- Se comprueba que el calentamiento corporal y mental no solo se hacer por medio de movimientos y estiramientos ya planteados desde la danza.. Si no que la conexión y unión de energías también funciona sustituyendo lo anteriormente mencionado.
- La historia detrás de un movimiento reconoce y conecta con la memoria y la identidad, haciendo surgir y recordar tradiciones creando movimientos anteriormente aprendidos pero de acuerdo al gusto e

#### ELEMENTOS



*Ilustración 12*



*Ilustración 13*



*Ilustración 14*



*Ilustración 15*

<ul style="list-style-type: none"> <li>· No se tuvo deserción de participantes, pese a sus dificultades médicas y familiares</li> </ul>	<p>interés de cada uno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajar en equipo mejora y potencia el apoyo con el estudiante</li> <li>· Se aprende de las dos partes, los participantes de los investigadores y los investigadores de los participantes.</li> </ul>	 <p><i>Ilustración 16</i></p>
---	---	--

Tabla 41

### 5-2.4MATRIZ OPINIONES

BIODANZA	CONVIVENCIA	BIENESTAR	PEDAGOGIA
<p>“La Biodanza pues es excelente, porque también rompe la rutina frente a como es un calentamiento”</p> <p>“Al permitirse pensarse que uno se puede calentar con la energía de los demás eh aunque pareciera</p>	<p>“Estoy muy feliz de asistir a estos talleres la verdad me ha servido mucho para mi vida personal y también para tener eh relaciones interpersonales bien , eh he conocido personas maravillosas, eh me siento muy</p>	<p>“Esto es otro tipo, esto es otro cansancio , que es un cansancio en el que tú quieres estar si, en el que tú quieres aprender” (E1M06102018)</p> <p>“Eso y por eso cada</p>	<p>“Me parece que , todas las etapas o las faces que se desarrollan al interior de la clase contribuyen , primero paraqué las personas , los participantes , conozcan un poco pues de la danza de su parte histórica, del</p>

<p>algo loco y descabellado, pues cuando se hace, uno se da cuenta que realmente es cierto no?”</p> <p>“El hecho de que la, de la que vela este en el centro es algo muy significativo si , y si uno visualiza pues por ejemplo , la vela que es algo tan simbólico eh cuando ustedes decían “ bueno ahora mándenle la energía a la vela”, pues uno realmente veía que la energía la vela se , la llama se ponía más , más grande si , entonces todo ese tipo de cosas que son simbólicas, pueden brindar muchas expresiones a los demás, ósea muchos imaginarios a las otras personas si”</p> <p>(E1M06102018)</p>	<p>contenta y feliz”(E2M06102018)</p> <p>“En este curso y hace una política en mi vida es vivir feliz, vivir tranquilo y vivir en paz, si yo en algún parte, en alguna parte de mi vida no siento eso no, vuelvo no hago, no lo hago, pero muy agradable. Yo digo yo soy muy feliz en mi vida , soy muy feliz y esta clase me llena más de felicidad “</p> <p>“Más importante es que nunca en todos los grupos que he estado he visto que haya una armonía tan grande, no hay el primer disgusto con nadie, no veo que nadie le haga mala cara a nadie , ósea no lo he visto, entonces yo si de verdad te</p>	<p>día más me motivo más a seguir viniendo a las clases muchas gracias”</p> <p>(E2M06102018)</p> <p>“Ya que mi trabajo pues no me lo permite y allí manejo mucho estrés ”</p> <p>“Es algo con lo que yo puedo eh compartir con otras personas eh incluso cuando voy a actividades de eh sociales con la familia todo ose, soy yo la que pongo como ese ese , venga vamos a bailar, vamos hacer, vamos a si como el ambiente”</p> <p>(E3M06102018)</p> <p>“Porque hay personas que uno</p>	<p>porque los pasos si ósea, porque los son de esa manera, que eso de alguna forma pues nosotros no lo conocemos, ósea uno como que sabe cómo se baila ese baile pero no sabe porque ese baile es de esa forma, si entonces eso la parte histórica es muy buena”</p> <p>(E1M06102018)</p> <p>“Aprendamos de nuestro país, eh de nuestra cultura que están importante, porque muchas veces viajamos a otros países y no conocemos nuestro país , y gracias a la profesora nos ha enseñado muchísimo machismo y adquirir muchos conocimientos”</p> <p>( E2M06102018)</p>
---	---	---	--

<p>“Es donde me relajo donde dedico el tiempo para mí, mi espacio eh, como donde me encuentro conmigo misma” (E3M06102018)</p>	<p>felicito ” (E4H06102018)</p> <p>“Un cambio, pero un cambio total, eh he estado muy bien con mis compañeras, he aprendido mucho, me gustan mucho las danzas, eh porque hemos trabajado en grupo y eso es muy bueno, porque uno aprende si una compañera no sabe la otra le va explicando, entonces es muy bueno, muy bueno” (E6M06102018)</p>	<p>las ve que no tienen la misma salud que otras, pero yo no veo quejarse a nadie, no veo a nadie que desespere” (E4H06102018)</p>	<p>“Lo que más me ha gustado, es como es la historia de cada una de las canciones de todo el folclor de lo que hemos visto porque son experiencias nuevas, para mi realmente es nuevo, no tenía ni idea que de cada dé tras de cada canción había una historia “ (E3M06102018)</p>
<p>“Porque encuentro ciertos parámetros que he tenido en mi vida que son: meditación, sanación reiky, manejo de energías, muchas partes de metafísica y veo que nunca ha existido en los cursos que he hecho algo igual, entonces uno llega y ve la alegría de las personas, eh ósea bailamos mucho de todas las edades con todas las dificultades y yo no veo a nadie que se quejó que no puedo</p>	<p>“Siento que nuestro grupo se ha mejorado muchísimo, porque nos han dado entender que tenemos conocimientos , valores y que las personas en su forma de expresar, en su forma de moverse, en</p>	<p>“Yo he estado muy he cambiado mucho, hasta por salud, he estado muy bien si señora. “ (E6M06102018)</p> <p>“Me siento con mucha fluidez, con mucho manejo de mi cuerpo, con expresión corporal, debido a los conocimientos y enseñanzas que me han dado ” (E7M06102018)</p>	<p>“Lo que es de la Biodanza me ha fascinado, porque no siempre es lo mismo y lo normal, eh también se necesita carisma de su merced y la sencillez, que no lo va a dar, no lo ha enseñado y no lo ha transmitido, y todos esas em detalles todas esas cosas de de lo que nos ha enseñado</p>

<p>más, que no resistí”</p> <p>“Son meditaciones cortas pero efectivas, procesos de sanación, cuando se hacen en grupo , son terribles ósea son muy efectivos, entonces yo conozco un poquito de eso, se la trascendencia que tiene la vida de uno y uno te repito es, ver a todas las personas en mucha unión y en mucha alegría y yo te fe”</p> <p>(E4H06102018)</p>	<p>su forma de por edades todos somos iguales y todos somos únicos y todos manifestamos con mucho cariño, un para sacar adelante la danza, el movimiento, para sacar adelante este curso”</p> <p>(E7M06102018)</p>	<p>ha sido muy espectacular, no tenemos que quejarnos y además a mí me gusta y siempre me ha llamado lo que es todo de danza y por eso estoy aquí en la escuela, muchas gracias.”</p> <p>(E5M06102018)</p> <p>“Los conocimientos si como empezó la danza en nuestro país, las regiones y porque nos sentimos tan orgullosos de valorar estos ritmos”</p> <p>(E7M06102018)</p>
--	--	---

Tabla 42

## ANÁLISIS DE MATRIZ

### Biodanza

De acuerdo con la matriz el proceso de Biodanza en el grupo tuvo una acogida excelente desplegando consigo alegría, efectividad unión y fe. En donde las aplicaciones rompían con sus rutinas, eran algo nuevo desde el calentamiento hasta la última fase del encuentro, llamo mucho la atención la manera de calentar de manera energética, meditación y reflexiones, que los llevaban a encontrarse consigo mismos teniendo trascendencia en sus

expresiones llevándolos a conectarse con las actividades y sus elementos marcado un significado o símbolo positivo.

### **Convivencia**

En las entrevistas se vio reflejado que al grupo los encuentros les han ayudado en su vida personal y sus relaciones interpersonales ya que han surgido sentimientos como el cariño, felicidad tranquilidad y paz que demuestran en su vida.

La construcción de una armonía grupal refleja un cambio y un acercamiento entre cada uno de ellas, llevándolas a conocerse y enlazarse sentimentalmente, aprendiendo mutuamente, teniendo compañerismo. En donde se rescata con mucha importancia el valor y el respeto a las diferencias de pensar, mover y expresar.

### **Bienestar**

El desarrollo del bienestar dentro del grupo de danza folclor de la escuela artes Uniminuto, se basó principalmente supliendo las motivaciones que tenían sus integrantes, llegando así a tener mejoramiento de su salud, ya que se esta haciendo actividad física, movimientos, rápidos lentos que de una u otra forma van desgastando o cansado a la persona, sin embargo es un cansancio diferente, que les gusta que las motiva porque se sienten bien, les ayuda a desahogarse, manejar el estrés, aceptar sus diferentes complicaciones de salud y apoyarse. Llegando a mejorar en fluidez, manejo del cuerpo y expresión.

### **Pedagogía.**

En este sentido la acogida de la aplicación de la Biodanza como herramienta pedagógica fue muy satisfactoria, se lograron desarrollar las diferentes fases de clase y reconocerlas como importantes, apporto al conocimiento de la danza desde diferentes perspectivas: histórico, social, por qué y cómo. Se aprendió la cultura Colombiana, sus regiones, sus carnavales en donde la valoraron y se identificaron con orgullo de ella; gestándose un ambiente de experiencias nuevas, conexión con la danza folclórica colombiana.

## 6. CONCLUSIONES

Danbisoma analiza y evidencia todo el proceso de sus objetivos, planeación y problemática que surgió a lo largo de un año de investigación sumergido en el campo. En el cual paso por diferentes fases para poder desarrollarse y cumplir los objetivos planteados. De primera mano se establece la efectividad de la propuesta diseñada desde el campo artístico – pedagógico del cual surge la licenciatura cursada por los tres investigadores, lo cual se deseó incursionar por el ser de la sociedad, ya que es un pilar alejado en la educación colombiana.

Se evidencia que la propuesta de Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar del adulto mayor en la escuela de artes Uniminuto se aplicó y se recepción de manera positiva, optima y en el tiempo estipulado, tanto en el la duración del curso y la investigación planteada permitiendo así una buena recopilación de resultados, experiencias y conocimientos.

Por otro lado el proyecto no se limita a ser una investigación anexa a las prácticas, sino se realiza como una propuesta para ser desarrollada en diferentes campos, no solo en la escuela de artes, pretendiendo sumergirse en diferentes escenarios o lugares con adulto mayor. Obteniendo reflexiones de lo aplicado y analizando el proceso llevado a cabo durante el tiempo que convivio y práctico con la población.

DanBisoma logro la implementación de su propuesta propia llegando a ser innovadora ya que se propuso romper el esquema y paradigmas de cómo enseñar danza, valorando y sobresaliendo en cultura y tradiciones perdidas en Colombia implementando una metodología de integración social, reflexiva y transformadora, que al unirlo con lo anteriormente mencionado sobresalió y demostró la mejoría en la convivencia, el bienestar y pedagogía artística.

Por consiguiente, en el objetivo uno se planteó- Diseñar una propuesta que observe los efectos de la Biodanza como herramienta en el bienestar y la convivencia en los adultos del grupo de danza folclor de la escuela de artes UNIMINUTO-. Debido a lo anteriormente mencionado se evidencia que se cumplió con este. El segundo objetivo buscaba-implementar la propuesta de Biodanza, para la mejoría de la convivencia y bienestar del adulto mayor de

la escuela de artes Uniminuto. - Por lo cual se evidencia que fue satisfactorio y anteriormente expuesto. y finalmente poder-reunir información y analizar la práctica del proceso de la Biodanza en el adulto mayor, dando como resultado unas conclusiones.

Para concluir se demostró que se cumplieron todos los objetivos planteados y se resolvió la problemática encontrada, experimentando que los participantes en los encuentros expresaban amor, cariño, respeto, alegría, concentración y gusto por las vivencias obtenidas, representando así que se hizo y cumplió lo desea. Danbisoma rescata los aprendizajes propios como docentes en formación integral, que en su labor de investigar y explorar se han transformado y experimentado lo que deseaban y aún más.

*“El aprendizaje es el principio de la riqueza, el aprendizaje es el principio de salud, el  
aprendizaje es el principio de la espiritualidad.  
En la búsqueda y el aprendizaje comienza todo el proceso milagroso”  
Jim rohn*

## **7. PROSPECTIVA**

El presente trabajo busca también que la universidad a través de los espacios que tiene dedicados a la danza y el arte, se abra a nuevos campos de investigación y estudio como puede serlo el de aplicar la Biodanza en sus opciones de clase y que más allá de lo que puede ayudar en cuanto al campo psicológico y sus beneficios hacia el adulto mayor, se empiece a ver más como una materia y algo que se pueda aplicar en el plan de estudios de algunas materias.

La Biodanza también esperamos llevarla a un nivel más allá de la institución, que sea vista en otros lugares, que este proyecto no se quede tan solo en una monografía más escrita para la universidad, sino que también se empiece a conocer más acerca de la biodanza en otras partes donde se pueda aplicar.

En los proyectos realizados por el IDRDR con los adultos mayores, este proyecto marcaría una diferencia, ya que sería algo innovador a lo que se ve a diario en los trabajos que ellos hacen con los adultos, además que encontraríamos nuevos beneficios para ellos los cuales no encuentran con otros trabajos realizados.

Los geriátricos entre sus actividades para sus inquilinos podrían incluir la biodanza como una nueva actividad que saque de la rutina y traiga a estas personas nuevas experiencias las cuales resultaran gratificantes y agradables para personas que no tienen ningún conocimiento acerca de la Biodanza, además de lo satisfactorio de vivir algo nuevo a esa edad.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Referentes

Amor por el baile(2017) *Psicología de la danza, imagen*, recuperado de <http://amorporelbaile34.blogspot.com/2017/04/psicologia-de-la-danza.html>

Anónimo, (s.f) *El muestreo*: Recuperado de: <http://www.estadistica.mat.uson.mx/Material/elmuestreo.pdf>

Anónimo,(s.f) *Relaciones interpersonales Generalidades* , tesis de grado , Universidad del país vasco, Recuperado de <http://www.ehu.es/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>

Baeza.B.(2015),*Fisica,Musica y Biodanza*, Tesis de Pregrado, International Biocentric Foundation Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-cuba.Recuperado de: [http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Musica/barbara\\_baeza\\_fisica\\_musica\\_cu.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Musica/barbara_baeza_fisica_musica_cu.pdf)

Bahman , M y Fals. O(1996), *La Situacion Actual y las Perspectivas , de la investigación Acción participativa en el mundo*.Recuperado de [http://gumilla.org/biblioteca/bases/biblo/texto/COM199694\\_14-20.pdf](http://gumilla.org/biblioteca/bases/biblo/texto/COM199694_14-20.pdf)

Bakulic,I.(2013),*La biodanza como sistema transformador en un grupo de mujeres adultas mayores que participan del taller de Biodanza “IMAGO MUNDI” EN LA COMUNA DE LOS CONDES SANTIAGO DE CHILE*, Tesis de Pregrado ,Universidad Academica Humanismo Cristiano, Santiago de Chile, Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1233/tdan%2055.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barnat.J&Moscasas.M, Consultor del Saber J-O , Tomo 4,(2002),Bogota , Colombia: Editorial, Zamora.

Batubenge, Mancilla y Panduro,(s.f)*CECIES, Pensamiento latino americano y Aternativo, ”Convivencia”*,Recuperado de : <http://www.cecies.org/articulo.asp?id=247>

Bermudez.L(2011), *la construcción de la confianza en la relación estudiante – docente en la facultad de administración en la universidad nacional de colombia sede manizales*,(Tesis de maestria), Universidad Nacional de Colombia , Sede Manizales, Recuperado de : [bdigital.unal.edu.co/4707/1/7707503.2011.pdf](http://bdigital.unal.edu.co/4707/1/7707503.2011.pdf).

Bernal.C(2010) *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*, Recuperado de: [biblioteca.uccvirtual.edu.ni/index.php?option=com\\_docman&task=doc...1](http://biblioteca.uccvirtual.edu.ni/index.php?option=com_docman&task=doc...1)

Biodanza (2008)*Que es biodanza, Entrevista Ronaldo Toro, Blog Argentina* recuperado de: <http://biodanzalasc clases.blogspot.com.co/2008/06/que-es-la-biodanzaentrevista-rolando.html>

Biodanza hoy (2017), *La afectividad es una fuerza interior que todo lo ordena*, revista online, Argentina recuperado de: <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio08.pdf>

Biodanza, Todos Nacimos Para Brillar. (S.F). *Biodanza, Todos Nacimos Para Brillar*. Obtenido de Biodanza: [http://www.biodanza-adrian.com.ar/lineas\\_vivencia.htm](http://www.biodanza-adrian.com.ar/lineas_vivencia.htm).

Blogspot(2011), *bienestar humano*, Web. Recuperado de: <http://vforcitizens.blogspot.com/2011/07/el-bienestar-humano-segun-amartya-sen.html>

Bogota mejor para todos,(2018), *Mapa de Engativa Localidad 10*, imagen Recuperada de [http://www.engativa.gov.co/mi-localidad/mapas\[1\]](http://www.engativa.gov.co/mi-localidad/mapas[1]).

Bottaro.L(2017), La afectividad es una fuerza interior que todo lo ordena. *Biodanza*, 8(p38-p39), Recuperado de <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio08.pdf>

Carlos,J(2011). *Enfoque Praxeologico*, Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/1446/EI%20Enfoque%20Praxeologico.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

Carranza, M. L. (2010). Conflictos emocionales del niño. Conceptos.

Castañeda.G.& Chalarca.C, (2004), *la Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud*, Tesis Pregrado , Univercidad de Antioquia, Colombia , Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/94-biodanza.pdf>

Cedeño.M,(2015) *Mujer Cubana y Biodanza*, Tesis de Pegrado , International Biocentric Foundation Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-cuba. Recuperado de: [http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Mujer/maritza\\_cedeno\\_mujer\\_cubana\\_cu.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Mujer/maritza_cedeno_mujer_cubana_cu.pdf)

Celis ,J(2018), *Desarrollo Personal, Productividad Personal*, Recuperado de: <https://www.sebascelis.com/productividad-personal>

Concepcion,y(s.f) *La convivencia social un acercamiento desde los fundamentos teóricos* , Recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos98/convivencia-social-acercamiento-fundamentos-teoricos/convivencia-social-acercamiento-fundamentos-teoricos.shtml>  
Cultura, M. d. (22 de Noviembre de 2017). LEY 397 DE 1997 . Obtenido de LEY 397 DE 1997 : Recuperado de: [http://www.sinic.gov.co/SINIC/Sipa\\_Conceptos\\_Comite\\_Tecnico/ley%20397%20de%201997.pdf](http://www.sinic.gov.co/SINIC/Sipa_Conceptos_Comite_Tecnico/ley%20397%20de%201997.pdf).

DANE,(2018), *Censo localidad de Engativá 2018*, Recuperado de <http://habitatcifras.habitatbogota.gov.co/documentos/boletines/Localidades/Engativa.pdf>.

De Sousa.M(2010) , Los conceptos estructurantes de la investigación cualitativa, *Scielo*, Volumen6 ,n°3, Recuperado de : [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-82652010000300002#ref](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652010000300002#ref).

DEFINICIÓN DE RITMO,(2010), como se citó en Mateu Serra, M. (2002): El ritmo y el movimiento. En Blázquez y otros (2002): Fundamentos de la Educación Física en la Escuela Primaria. Vol. 1. Barcelona: INDE. Páginas 417-421 Recuperado de <https://iledes.files.wordpress.com/2010/01/t10-def-ritmo2.pdf>.

Educación, M. d. (22 de Noviembre de 2017). Ley 115 de Febrero 8 de 1994. Obtenido de Ley 115 de Febrero 8 de 1994: [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85906_archivo_pdf.pdf)

Educación, M. d. (22 de Noviembre de 2017). serie lineamientos curriculares. Obtenido de serie lineamientos curriculares: [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-89869\\_archivo\\_pdf2.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-89869_archivo_pdf2.pdf)

Educación, S. d. (22 de Noviembre de 2017). Libro de reorganizacion curricular . Obtenido de Libro de reorganizacion curricular : [file:///C:/Users/joseangel/Downloads/libro\\_reorganizacion\\_curricular](file:///C:/Users/joseangel/Downloads/libro_reorganizacion_curricular)

Escobar, C. P. (1998). A bailar Colombia . Santa fe de Bogota: Magisterio. Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro - Concepción, Chile.

Esquivas.M(2004), creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones, *Revista digital Universitaria* Volumen 5, n°1 , Recuperado de [http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/ene\\_art4.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/ene_art4.pdf)

EsSalud. (2000). Textos Completos. Recuperado de <http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/biodanza/biodanza.html>

Fagundo (2017), ¿En qué se diferencian los estados de ánimo y las emociones?. Web,Cuba, RadioAngulo. Recuperadode: <http://www.radioangulo.cu/el-psiquiatra-y-tu/18166-en-que-se-diferencian-los-estados-de-animo-y-las-emociones>.

Fernández, M, (2107). En defensa de la experiencia: Otras formas de educación.(Tavares, D y Bocchetti, A), (2017), *Revista de Biodanza primavera 2017 #8*, Recuperado de : <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio08.pdf>.

Freundt, U, (2014), ¿Es la Confianza un activo intangible?, Recuperado de: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/pozo/article/view/233/188>.

Galindo.G(2011). Educación bioética para vivir, convivir y habitar correctamente. Un plus a la capacitación profesionalizante , *Scielo* volumen 12 n°30, Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-14722011000100014&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-14722011000100014&script=sci_arttext&tlng=pt)

Garcia.M(2011) *El vídeo como herramienta de investigación. Una propuesta metodológica para la formación de profesionales en Comunicación*, Recuperado de : <http://www.cesfelipesecondo.com/revista/articulos2011/Monica%20Garcia.pdf>

Google Maps,(2018),*ubicación escuela de artes UNIMINUTO*,imagen.Recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Uniminuto+90/@4.7106991,-74.0990343,781m/data=!3m2!1e3!4b1!4m5!3m4!1s0x8e3f84cbb74246a3:0x579adee867b6000b!8m2!3d4.7106938!4d-74.0968456>

Guerrero, S. M. (2000). Manual de biodanza. Lima- Peru: OPS - EsSalud.

Guevara.M, Padilla.S.&,Toledo.P.,(2010), *El Aporte De La Biodanza En El Desarrollo De La Autoestima De Las Estudiantes De La Escuela De Formación Docente Del “Inepe” Durante El Semestre Abril - Septiembre 2009*,Tesis de Pregrado, Universidad Tecnica de Cotopaxi,Latacunga,Ecuador,Recuperadode:<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/546/1/T-UTC-0453.pdf>

Guzman .C.& Sausedo .C. (2015), Experiencias, vivencias y sentidos en torno a la escuela y a los estudios: Abordajes desde las perspectivas de alumnos y estudiantes,*Scielo*, v20, n°67 . Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662015000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662015000400002)

International Biocentric Foundation. (06 de 08 de 2008). International Biocentric Foundation escuelas Sistemas Ronaldo Toro. Obtenido de <http://www.biodanza.org/es/biodanza>.

Iranzo, E.S,(2014), Biodanza, un sistema de vivencias integradoras en el aula de educacion infantil para el desarrollo total del niño (tesis de maestria). Universidad Internacional de la Rioja.Valecia,España Recuperado de:<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2475/iranzo.soriano.pdf?sequence...>

Jackson.K.(2009), *Alegría, afectividad y autoestima. Evaluación de los beneficios de la biodanza*, Tesis Pregrado, Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Concepción,Chile.Recuperado,de:[http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Estudiantes\\_Universitarios/katherine\\_jackson\\_estudiantes-universitarios\\_cl.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Estudiantes_Universitarios/katherine_jackson_estudiantes-universitarios_cl.pdf).

Jesus (2012) *BIODANZA - Entrevista a Rolando Toro*, Youtube, Chile Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XYDZTj2J9Z0>

Londoño, A. (1996). Baila Colombia. Medellin: Universidad de Antioquia.

Lopera, Garzón. Cuartas (2014).Aportes de la propuesta del sistema Biodanza en la afectividad de los participantes del grupo Biodanza, Opción de vida Medelli. PDF,Antioquia. Recuperado de: [http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/5538/TP\\_GarzonDeissyAlexandra\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/5538/TP_GarzonDeissyAlexandra_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lopez, J. O. (2013). Manual del Folclore Colombiano . Bogota: Plaza & Janes .

Maje.M. (2009,29,Marzo),Biodanza- Entrevista a Ronaldo Toro [Archivo mp4 , Youtube],Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=XYDZTj2J9Z0>.

Maturana.H(2007),Transformacion en la convivencia,Recuperado de:  
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7zpncPFs404C&oi=fnd&pg=PA9&dq=transformacion-en-la-convivencia-humberto-maturana&ots=qoAreUQ8Wb&sig=f-XI1qkUpS51B\\_yksRxUG7Ob1RI#v=onepage&q=transformacion-en-la-convivencia-humberto-maturana&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7zpncPFs404C&oi=fnd&pg=PA9&dq=transformacion-en-la-convivencia-humberto-maturana&ots=qoAreUQ8Wb&sig=f-XI1qkUpS51B_yksRxUG7Ob1RI#v=onepage&q=transformacion-en-la-convivencia-humberto-maturana&f=false)

Maturana, M(2009), Biodanza , Un toque de distinción,Tesis de Pregrado Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro , Santiago de Chile.

Medel, J. y Sanchez, P. (2002-11).Evaluación de la biodanza como técnica corporal para la modificación de la autoestima.:Recuperado de  
:<http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/135277>

Medina.M(12- Julio -2012) El diario de campo: valiosas contribuciones a la Investigación cualitativa,(Mensaje del blog, que es , para que sirve , que metodología lleva , la importancia e investigación como un instrumento, del diario de campo),Recuperado de  
<http://dcprecisionesmetodologicas.blogspot.com/2012/07/normal-0-21-false-false-false-es-x-none.html>.

Mendoza.M,(22, Febrero de 2014),Danzando la Vida, El Espectador.Recuperado de:  
<https://www.elespectador.com/noticias/cultura/danzando-vida-articulo-476740>

Merlo.E.(2015), Biodanza: abordaje terapéutico ‘Música, movimiento y emoción’,Saccom, 2,(p1p5),Recuperadode:[http://www.saccom.org.ar/actas\\_eccom/vol21\\_contenido/MERLO\\_CONCA\\_12ECCoM.pdf](http://www.saccom.org.ar/actas_eccom/vol21_contenido/MERLO_CONCA_12ECCoM.pdf)

Ministerio de salud,(2015),Politica Colombiana de envejecimiento Humano y vejez, Recuperado de  
:<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Política-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Montaño M (2015), El confidencial, Alma Corazón y Vida, Como mejorar la confianza en nosotros mismos y mejorar nuestro autoestima,Recuperado de  
[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-01-08/proposito-para-el-ano-2015-aumentar-la-seguridad-en-uno-mismo\\_617446/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-01-08/proposito-para-el-ano-2015-aumentar-la-seguridad-en-uno-mismo_617446/)

Mueller.U.(2012), *Efectos De La Biodanza En La Salud Mental Del Diabético, Estudio Realizado En El Patronato Del Diabético De Quetzaltenango*,Tesis de Pregrado,Universidad Rafael Landivar, Quetzaltenango, Guatemala, Recuperado de:  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Mueller-Ursula.pdf>

.Muñoz.C, Garzon.D&Cuartas,J.(2014) *Aportes de la propuesta del sistema BIODANZA en la afectividad de los participantes del grupo Biodanza, Opción de Vida Medellín*, Tesis de pregrado universidad Minuto de Dios , Medellin,Antioquia, Colombia.

M.M.Rosental&P.F.Iudin,Diccionario Filosófico,Colombia:Editorial ,Atenea LTDA

Navarro.E,(2014), *Experiencia de un taller de Biodanza para personas con Alzheimer y sus cuidadores*, Tesis de Pregrado, Escuela de Biodanza Cordillera de los Andes Toro, Chile, Recuperado,de:[http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Alzheimer/elisa\\_vivanco\\_alzheimer\\_cl.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Alzheimer/elisa_vivanco_alzheimer_cl.pdf)

Pais.X y Soto. C(2012-2016)Biodanza hoy biblioteca virtual de biodanza Recuperado de: <http://www.biodanzahoy.cl/>

Peña.p(2013),Biodanza:Concepto, Creacion, Metodologia y componentes (Mensaje Blog), Recuperado de: <http://www.pilarbiodanza.com/>

Republica de Colombia (s.f) ,Preambulo, Recuperado de: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Documents/Constitucion-Politica-Colombia.pdf>

Sanches. J(05-nov-2017), Instrumentos para la evaluación Formativa(Archivo del video tipos de evaluación ), Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=HhgM01ef9kg&t=319s>

Tavares,D&Bocchetti,A(2017), En defensa de la experiencia: Otras formas de educacion.Biodanza8(p9-p10),Recuperado de <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio08.pdf>

Toro.M(13 – Julio -2011), ABC del bebe , Las emociones y el carácter del niño empiezan a formarse, con el efecto intrauterino, Recuperado de <http://www.abcdelbebe.com/embarazo/tercer-trimestre/las-emociones-y-el-caracter-del-nino-empiezan-a-formarse-con-el-afecto-intrauterino-15657>

Toro,R(2007),Biodanza, Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=0ovaAQRr9YEC&printsec=frontcover&dq=ronaldo+toro+2007&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjO95aBxLPeAhWm1VkKHbTmCW0Q6AEIKDA#v=onepage&q=ronaldo%20toro%202007&f=false>

Toro, R. (2007). BIODANZA . Chile : Cuarto propio .

Toro, R. (2016). BioDanza, musica, movimiento,comunicación expresiva para el desarrollo armónico de la personalidad. Red Edizioni.

Vallejo(2004), movimiento organico, web, Recuperado de : <https://movimientoorganico.blogspot.com/p/movimiento-organico-la-fluidez-de-la.html>

Villalobos.P(2011),*Biodanza como camino de reencuentro humano* ,(Tesis Pregrado), Rojas.J(s.f),Investigacion Accion participativa,(IAP),Recuperado de <http://www.amauta-international.com/iap.html>

Virginia Viciano Garofano, M. A. (1999). Las actividades coreograficas en la escuela. Barcelona : INDE.

yegny. (24 de 11 de 2017). Ambientes de Aprendizaje. Obtenido de Ambientes de Aprendizaje: <https://yegny.wordpress.com/>

Zamora, C.p.(1997). Danzas folclóricas colombiana. Santafe de Bogotá: Magisterio.

Zaragoza .G(Febrero-2010), Importancia del Diagnostico en la Investigacion, (mensaje de blog, Informacion sobre el diacnostico , que es, sus características, para que sirve,etc), Recuperado de <http://tiposdeinvestigaciones.blogspot.com/2010/05/importancia-del-diagnostico-en-la.html>

Zorrilla.A.(2016), El ritmo y la métrica en los textos literarios,*Rhuthmos*,S.N°, Recuperado de <https://rhuthmos.eu/spip.php?article1747>

Zubicueta,B,(2010), Biodanza: un Camino Hacia el reencuentro con la identidad,Tesis de Pegrado, Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile.Recuperado de: [http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Identidad/belinda\\_zubicueta\\_identidad\\_cl.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Identidad/belinda_zubicueta_identidad_cl.pdf).

## 9. ANEXOS



### DIARIOS DE CAMPO CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS PRÁCTICAS PROFESIONALES FACULTAD DE EDUCACIÓN DIARIO DE CAMPO<sup>1</sup>

Nº. 1

Nombre del estudiante: Shirley Tatiana Álvarez Ovalle  
Institución / Organización: Escuela de artes Uniminuto

Curso: Adulto Mayor  
Fecha: 1 de septiembre del 2018

El diario de campo es un ejercicio de escritura fluida e informal donde se registra en orden cronológico el desarrollo de la sesión. Asimismo, se describe con mayor detalle las dificultades que se presentaron, los aspectos o situaciones positivas, los sucesos más significativos con relación a la planeación, los recursos utilizados, el manejo de grupo, el uso del lenguaje, el aprendizaje, la evaluación, el desarrollo profesional, entre otros. Escribir en el recuadro sin limitarse en el escrito.

- 1. NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad).

El sábado 1 de septiembre en la escuela de artes Uniminuto en el salón de teatro se realizaba clase de danza folclor como es habitual.

A las 9:30 am llegaron las participantes de danza folclor, lo que empecé a hacer un saludo a presentarme y a mis compañeros que se encontraban en el momento (Carlos, Esteban y Tatiana) explicamos cada uno en que semestre estábamos, nuestros años y un par de gustos. Di recomendaciones generales del curso como ropa para trabajar, la importancia de la alimentación e hidratación y ciertos parámetros dentro del salón; seguido comente la temática a trabajar en el semestre, la cual es carnavales y festivales de Colombia, hice una breve descripción de mi trabajo tesis e investigación que se iba a realizar con ellas, les pregunté disposición gusto, lo cual muy gratamente aceptaron todas, de manera positiva y voluntaria, por lo cual pasamos hojas de consentimiento informado y diagnóstico. Para que ellas lo firmaran y lo contestaran.

Luego con vocería de mi compañero Carlos indicé dirigirse al espejo y con el ritmo de la música que era un chambacu hicieron muecas y estados de ánimo, ellas muy tímidas poco a poco se miraban y miraban como hacia sus compañeras o los docentes para realizarlo, poco a poco fueron concentrándose hasta que se dio la indicación de silencio y mirarse al espejo, algunas les gusta hablar entre ellas y el silencio en momentos fue difícil, ya que mientras tanto tenían que

escuchar a las demás contestar la pregunta de quienes son, una a una la respondieron y muy abiertas comentaron lo que eran y como se sentían, para algunas se les dificulto escuchar y para otras les prestaban mucha atención. Para mí era escuchar historias de mujeres y hombres con motivaciones fuertes, llenos de carácter y con un deseo de aprender y divertirse, lo cual me agrado y me hizo sentir que íbamos bien en la actividad.

Luego de esto se les pidió realizar un circulo y auto abrazarse mientras Carlos les hacía reflexionar, para muchas era un momento muy extraño y otras lo disfrutaron con sentimiento de nostalgia para abrazar a sus compañeros con mucho fervor

Con la energía grupal animada les comenté que se pusieran faldas y sombreros para bailar diferentes ritmos, muy contentas por las faldas prestadas me siguieron en los diferentes ritmos, para la mayoría ya era común seguirme y a otras se les dificultaba ya que era su primera clase conmigo, con apoyo de mis compañeros, les explicábamos y observábamos el disfrute y la incomodidad de saber o no saber.

Al terminar realizamos una evaluación rápida a todas les gusto la actividad, me despedí de ellas con un gran abrazo y muchas me decían que nos veíamos la próxima clase.

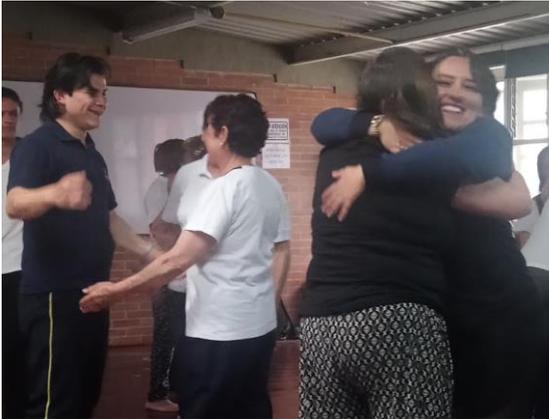
**2. ANÁLISIS DE LA NARRATIVA** (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)

Siempre es bueno generar ambientes de reflexión y auto cariño, aunque sea difícil demostrar lo que se siente.

El adulto mayor tiene muchas motivaciones para ir a una clase de danza, son mujeres fuertes y directas

Hay que buscar maneras de que todas estén conectadas y concentradas en la actividad

**3. ELEMENTOS COMPLEMENTARIOS** (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS**  
**PRÁCTICAS PROFESIONALES**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**DIARIO DE CAMPO<sup>2</sup>**

Nº.   2  

Nombre del estudiante: Shirley Tatiana Álvarez Ovalle  
Institución / Organización: Escuela de artes Uniminuto

Curso: Adulto Mayor  
Fecha: 8 de septiembre del 2018

El diario de campo es un ejercicio de escritura fluida e informal donde se registra en orden cronológico el desarrollo de la sesión. Asimismo, se describe con mayor detalle las dificultades que se presentaron, los aspectos o situaciones positivas, los sucesos más significativos con relación a la planeación, los recursos utilizados, el manejo de grupo, el uso del lenguaje, el aprendizaje, le evaluación, el desarrollo profesional, entre otros. Escribir en el recuadro sin limitarse en el escrito.

**1. NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad).

El día sábado 8 de septiembre realizamos la segunda aplicación empezando a las 9:38 am con un calentamiento corporal grupal para aumentar confianza de sí mismas y con los demás por medio de un ejercicio el cual consistía en formar en dos filas creando un camino, para que uno de los compañeros pasara al ritmo de la música, creando saltos y movimientos para ser acariciado por los demás. Debe realizar el camino con los ojos cerrados. Al llegar al final será abrazado por un compañero integrándose a alguna de las filas dando paso al siguiente. Fue un ejercicio integrador, lleno de cosquillas, risas, abrazos y confianza. Al principio les costó un poco moverse o dejarse tocar, bajan los brazos y pasaban con los ojos cerrados, pero al sentir las risas y el contagio termino siendo muy positivo y los unió

De seguido comienzo con historia y tradición del carnaval del diablo, su origen, su transformación a través del tiempo. Explicado los pasos básicos, desarrollados en una coreografía y seguimiento de instrucciones con ritmo de comparsas y los tradicionales Matachines, dignos representantes de la región.

Luego realizamos un ejercicio de expresión gestual según la historia de los pueblos de este carnaval, ya que eran dos pueblos de pelea que formaron uno, deseamos, dividir el grupo el dos frente a frente para así jugar a responder de acuerdo las acciones y ritmo trabajado.

El trabajar en equipo ponerse de acuerdo en situaciones rápidas hicieron notar en momentos participantes líderes que ayudaban a sus grupos.

Terminamos con Mini carnaval, con máscaras, bombas y música interactuando con los demás compañeros de la escuela, a pesar de que estaba lloviznando, querían hacerlo, quería mostrarse ante los demás y “recocha” con todo, para algunos solo fue seguir instrucciones para otros se lo tomaron muy en serio y jugaron con las personas que estaban a su alrededor

- .
- 2. ANÁLISIS DE LA NARRATIVA** (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)

La confianza se va dando poco a poco, el romper las barreras con ejercicios de disfrute es un buen método

- 3. ELEMENTOS COMPLEMENTARIOS** (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.





**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS**  
**PRÁCTICAS PROFESIONALES**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**DIARIO DE CAMPO<sup>3</sup>**

Nº. 3

Nombre del estudiante: Shirley Tatiana Álvarez Ovalle  
Institución / Organización: Escuela de artes Uniminuto  
2018

Curso: Adulto Mayor  
Fecha: 15 de septiembre del

El diario de campo es un ejercicio de escritura fluida e informal donde se registra en orden cronológico el desarrollo de la sesión. Asimismo, se describe con mayor detalle las dificultades que se presentaron, los aspectos o situaciones positivas, los sucesos más significativos con relación a la planeación, los recursos utilizados, el manejo de grupo, el uso del lenguaje, el aprendizaje, la evaluación, el desarrollo profesional, entre otros. Escribir en el recuadro sin limitarse en el escrito.

**1. NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad).

El sábado 15 de septiembre a las 9:30 am empezó la clase de danza folclórica de la escuela de artes Uniminuto, como docentes que dirigíamos estábamos yo y Carlos y como apoyo y participantes Esteban y Tatiana.

Las salude muy contenta la mayoría con abrazo, pues llegaron muy contentas, adecuamos el salón cerrando las cortinas, ocultando los espejos cerrando la puerta y apagando la luz para dar un ambiente oscuro y que la luz de importancia fuera el velón morado del centro.

Les pedimos acostarse en el piso formando un círculo alrededor de la vela con los pies juntos, cerrando los ojos y en silencio, respirar suavemente (inhaland y exhalando con un conteo de 4 tiempos) en donde Carlos realizo un conteo de 5 a 0 y les hizo una reflexión la cual muchos estaban conmovidos y lograron conectarse con el ejercicio y nuevamente conto de 5 a 0 para abrir los ojos y levantarse suavemente. Todos estaban descansados y con una sonrisa muy bella en su cara.

Les explique la temática del día, que era wayuu, una breve historia y descripción de los personajes, sonidos de los rituales wayuu, en forma de alabanza, con esto ellos al ritmo se las músicas exploraran y expresaran por medio de movimientos espontáneos. Seguimos con una actividad de contac en donde se realizaban tres círculos los cuales seguían el ritmo con movimientos de tronco y cabeza unificándose y bailando en conjunto.

Finalmente empezamos a crear la coreografía para el montaje final (pasillo de salón y un checarnaval). Seguido de la aplicación del formato de evaluación rápida por encuentro



2. **ANÁLISIS DE LA NARRATIVA** (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)

La reflexión y relajación son un método de calentamiento corporal efectivos, además de unificar la conexión grupal y disponer al grupo de manera positiva

3. **ELEMENTOS COMPLEMENTARIOS** (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.





**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS**  
**PRÁCTICAS PROFESIONALES**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**DIARIO DE CAMPO<sup>4</sup>**

Nº. 4

Nombre del estudiante: Shirley Tatiana Álvarez Ovalle  
Institución / Organización: Escuela de artes Uniminuto  
2018

Curso: Adulto Mayor  
Fecha: 22 de septiembre del

El diario de campo es un ejercicio de escritura fluida e informal donde se registra en orden cronológico el desarrollo de la sesión. Asimismo, se describe con mayor detalle las dificultades que se presentaron, los aspectos o situaciones positivas, los sucesos más significativos con relación a la planeación, los recursos utilizados, el manejo de grupo, el uso del lenguaje, el aprendizaje, la evaluación, el desarrollo profesional, entre otros. Escribir en el recuadro sin limitarse en el escrito.

1. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad).

El sábado 22 de septiembre se comenzó de la clase, el salón de teatro ambientándolo con música del Caribe colombiano, al son del tema del pescador de todo el Momposina y carnaval de Barranquilla, esto para iniciar un buen calentamiento donde se implementó especialmente la respiración, los estudiantes y las estudiantes se sentaron en el piso formando un círculo para hacer un mejor contacto con los brazos, donde comenzaron a levantarse del suelo con los brazos unidos al ritmo de la música, iban moviendo sus hombros y su tronco formando una sutil armonía, y esta persistía a pesar de que el ritmo de la música iba cambiando su velocidad y sus movimientos, seguían en el mismo contexto de paz, llevando a esto a fortalecimiento grupal que ayudó a integrar el aula, por medio del goce y contagio.

Siguiendo con la historia del carnaval de Barranquilla y la descripción de los diferentes ritmos encontrados, se explicaron los pasos básicos del baile de garabatos, se hicieron ejercicios de gestualidad por medio del goce y las sensaciones exploradas por el ritmo, se exploraron los movimientos seguidos con diferentes lateralidades luego hicimos un ejercicio en donde por parejas, se miran frente a frente y terminan con un abrazo, logrando sentir la energía del otro. Formando un círculo grande todos nos tomamos de las manos y nos sentamos en el piso y por medio de la percepción de la música fueron saliendo de a cuatro participantes bailando al ritmo de la música, expresando libremente sus cuerpos, así sucesivamente hasta que pasen todos estuvimos de pie con el festival de Guarare.

Terminamos con indicaciones de Carlos en donde nos decía cuando quedarnos quietos, para la entrega en sus dos manos una cinta de diferente color, cada cinta, debe estar amarrada en cada

mano para luego bailar espontáneamente explorando y disfrutando de manera creativa, al ritmo de música, la cual está ambientada con el mix de música de carnaval de barranquilla interpretado por el checo acosta, todos los estudiantes se movían las cintas en todas las direcciones.

- 2. ANÁLISIS DE LA NARRATIVA** (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)

- 3. ELEMENTOS COMPLEMENTARIOS** (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.





**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS**  
**PRÁCTICAS PROFESIONALES**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**DIARIO DE CAMPO<sup>5</sup>**

Nº. 5

Nombre del estudiante: Shirley Tatiana Álvarez Ovalle  
Institución / Organización: Escuela de artes Uniminuto  
2018

Curso: Adulto Mayor  
Fecha: 29 de septiembre del

El diario de campo es un ejercicio de escritura fluida e informal donde se registra en orden cronológico el desarrollo de la sesión. Asimismo, se describe con mayor detalle las dificultades que se presentaron, los aspectos o situaciones positivas, los sucesos más significativos con relación a la planeación, los recursos utilizados, el manejo de grupo, el uso del lenguaje, el aprendizaje, la evaluación, el desarrollo profesional, entre otros. Escribir en el recuadro sin limitarse en el escrito.

1. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad).

**Este sábado iniciamos con un calentamiento interno de relajación y reflexión a partir de la somática del cuerpo dirigida por mi compañero Carlos con un Bambuco de fondo trabajando la integración de cada uno hacia el grupo más rápido y así generar el sentir de más confianza y menos miedo, en forma de círculo de trabajo la energía y la conexión grupal nuevamente con la vela morada, con su significado y energías.**

Después todos los participantes danzaran libremente manteniendo contacto visual con los demás deben acercarse a otra persona, tomarse de las manos, por un momento mirarse a los ojos después se alejarán y cambiarán de personas cada vez más. El contacto a los ojos reflejaba como se sentían en la actividad, en este ejercicio se empezó a notar un poco más la confianza que surgía entre ellos, el juego de miradas y las risas entre ellos

Seguido pregunte sobre la historia del bambuco y que conocían de él, entre todos con una lluvia de ideas, tradiciones y conocimientos, creamos y describimos el festival de bambuco, llevando a formar una fila de parejas en donde explicaba cómo se desarrollaba la coreografía del san juanero, el manejo de falda, sombrero, pañoletas y la historia detrás de esto. Como tenemos muy pocos hombres hacíamos una rotación de parejas al avanzar, en eso la mitad de las chicas tenían que hacer de hombres, sin problema alguno se cogían las manos y desarrollaban los pasos aprendiendo y con gusto

Luego los participantes danzaran en parejas, cogidos de las manos y poco a poco formando grupos de a 3 luego de 4 participantes, así hasta completar un círculo donde se junten todos a partir del Sanjuanero, terminamos con la evaluación rápida y abrazos entre ellos.

- 2. ANÁLISIS DE LA NARRATIVA** (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)

Al pasar los días se va formando una unión y sentimiento de cariño, confianza y respeto hacia los demás.

Les llama mucho la atención la historia y conocen de ella, se sienten identificados con las épocas y le gusta el porqué de la danza en el folclor colombiano

- 3. ELEMENTOS COMPLEMENTARIOS** (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.





**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS**  
**PRÁCTICAS PROFESIONALES**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**DIARIO DE CAMPO<sup>6</sup>**

Nº. 6

Nombre del estudiante: Shirley Tatiana Álvarez Ovalle  
Institución / Organización: Escuela de artes Uniminuto

Curso: Adulto Mayor  
Fecha: 6 de octubre del 2018

El diario de campo es un ejercicio de escritura fluida e informal donde se registra en orden cronológico el desarrollo de la sesión. Asimismo, se describe con mayor detalle las dificultades que se presentaron, los aspectos o situaciones positivas, los sucesos más significativos con relación a la planeación, los recursos utilizados, el manejo de grupo, el uso del lenguaje, el aprendizaje, la evaluación, el desarrollo profesional, entre otros. Escribir en el recuadro sin limitarse en el escrito.

1. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad).

Este sábado era el último de las aplicaciones de la investigación, para mí fue muy importante ya que se empezaba a notar el gran proceso entre ellas, y no solo de las seis sesiones observadas y registradas sino de todo el año que llevaba con ellas, por tal motivo las recibí a todas con un abrazo de amor sincero, y mi saludo general era dándoles gracias por la mejor actitud que habían tenido, resaltando el proceso de cada una y explicándoles la importancia de ellas y mi investigación.

Comenzamos con un calentamiento de pie y caminado por el salón, y caminaron por el espacio, mirándose a los ojos fijamente y cuando el docente de la indicación, dejaron de caminar y formarán parejas con la persona con cual tuvo el último contacto visual o que simplemente esté muy cerca, y con los ojos abiertos mantendrán la mirada pero si lo desea puede hacerlo con los ojos cerrados, se realizó un ejercicio de calentamiento de manos ( batir las ,manos) cuando ya estén calientes las manos una persona brindara de su energía al acariciar la cara del otro y viceversa, teniendo en cuenta el consentimiento de cada uno, más la exploración de conocer al otro por medio del contacto facial, la actitud de todas era muy concentrada y con cariño y conexión con su compañera.

Luego hice una descripción acerca del Festival Internacional del Joropo en que se festeja el aniversario del Meta como departamento, por tanto, se trata de una celebración que rinde homenaje a las tradiciones llaneras explicando los pasos básicos que son el valsado, escobillado, el zapateado en marcación de  $\frac{3}{4}$ . Que ya se habían trabajado en el semestre pasado y muchas aun lo recordaban, por lo cual hicimos un círculo y empezamos a improvisar con diferentes canciones,

cada una cogía parejas o grupos de acuerdo el paso

Seguido hicimos un ejercicio donde los participantes harán dos grupos y uno de ellos formará una especie de puente agarrados de las manos y de la cintura, sin embargo las personas danzaron al ritmo de la música , y el otro formó tren que se movía igualmente al ritmo de la música, Carlos indicaba variaciones con el tren al cambiar de líderes o simplemente hacer varios trenes en grupos de tres y varios puentes en grupos de a 4 , esto se hizo en todo el salón y se cambiaron los roles

Para finalizar los participantes nos hicimos en parejas y formamos filas de parejas es decir una pareja tras de la otra, al sonar la música la primera pareja propuso un paso al ritmo de la música y los demás seguimos sus pasos y así sucesivamente hasta que pasamos todos y a la voz de Carlos se rompieron las parejas y comenzaron a proponer pasos individualmente dado así un movimiento libre

Terminamos con la evaluación rápida y la encuesta de final , además de algunas opiniones

**2. ANÁLISIS DE LA NARRATIVA** (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)

Es increíble ver todo el proceso de grupo, como la actitud va cambiando y se va transformando más amena, se va construyendo una conexión una buena convivencia.

Se refleja en las miradas el cariño y respeto que se sienten

Los comentarios recibidos tocaron mi corazón y de mi parte también hubo una cercanía con cada uno de ellos

**3. ELEMENTOS COMPLEMENTARIOS** (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.



## 10. CRONOGRAMA DEL PROYECTO

FASE	ACTIVIDAD	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
<i>1 VER</i>	Investigar	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Antecedentes	X	X								
	Marco Teórico				X	X	X	X	X	X	X
	Marco Legal					X	X				
	Observación Contexto, Población		X	X	X			X	X	X	
	Descripción				X						X
	Videos , fotos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Planteamiento del Problema	X	X								
<i>2 Juzgar</i>	Categorías			X	X	X					
	Justificación		X	X							
	Diarios de campo								X		
	Objetivos	X						X			
	Vivencias		X	X	X	X		X	X	X	
<i>3 Actuar</i>	Sesiones							X			
	Metodología							X	X		
<i>4 Devolución creativa</i>	Reflexión y aprendizaje					X				X	X
	Montaje / Clausuras					X					X
	Resultados / análisis										X
	Impacto						X	X		X	X
	Conclusión										X

Tabla 43

## 11. PROPUESTA

### **Título:**

LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA REFORZAR LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR

### **Objetivo Principal**

Proponer la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y en el bienestar en los adultos mayores del grupo de danza folclórica de la Escuela de Artes UNIMINUTO

### **Objetivos específicos**

- Diseñar una propuesta que observe los efectos de la Biodanza como herramienta que aporta en el bienestar y la convivencia en los adultos del grupo de danza folclórica de la escuela de artes UNIMINUTO.
- Implementar la propuesta de Biodanza, para la mejoría de la convivencia y bienestar del adulto mayor de la Escuela de Artes Uniminuto.
- Realizar una presentación de integración artística, donde se evidencia el trabajo realizado.

### **Justificación de la propuesta**

La presente propuesta dio respuesta a la problemática observada y vivida dentro de las clases en donde mejora su bienestar y la convivencia entre ellas; que a su vez fuera de complemento y herramienta pedagógica dentro de la danza folclórica colombiana, Por tal motivo se optó por darle cabida a la metodología de Biodanza dentro del espacio en las clases, esperando una mejoría en su bienestar y convivencia por medio de la danza.

En esta propuesta de enseñanza-aprendizaje se desea favorecer situaciones que fomenten el aprendizaje significativo, dado que los aprendizajes motores se producen mediante interacciones consigo mismo, con su entorno, con sus compañeras y maestra. Es por eso que la danza se orientó al desarrollo de la creatividad por medio de la corporalidad, también contribuye al desarrollo de la sensibilidad y a la formación de actitudes y valores, pues es una forma de comunicación y de expresión que va unida a nuestra vida y nuestras costumbres.

En las sesiones se aborda la implementación de la Biodanza por medio los diferentes géneros de danza folclórica colombiana representativa de los diferentes carnavales del país;

Aportando habilidades y destrezas al adulto mayor y mejorando a su vez su estado físico, su parte motriz, estimulando su parte sensorial, cognitiva y convivencia, guiando hacia una relación cercana entre ellos. Complementándolo con conocimiento de historia de tradiciones y costumbres que llevan una razón de ser y cómo desarrollarla.

### **Recursos**

#### **Humanos:**

Se cuenta con tres investigadores, los cuales dos dirigen los encuentros y uno hace la observación. Dos practicantes de Licenciatura en educación básica con énfasis en educación ártica apoyando las actividades como docentes, 20 mujeres y 2 hombres adultos mayores asistentes a danza folclor de la escuela de artes Uniminuto

#### **Técnicos:**

Para los encuentros a realizar se tendrán en cuenta algunos de los recursos básicos para llevar a cabo el proceso que son:

<b>Técnicos</b>		
<b>Espacio</b>	Salón de danzas.	Lo da la institución
<b>Espejo:</b>	Analizar de qué manera se están realizando los movimientos.	Dentro del salón brindado por la institución
<b>Vestuario</b>	Faldas, chal, cotizas.	La institución o cada persona asistente
<b>Tablero</b>	Marcadores	Dentro del salón brindado por la institución Los marcadores los docentes
<b>Materiales</b>	Pintura, papel, lapiceros, colchonetas, cintas	Lo da la institución
<b>Accesorios</b>	Sombreros, pañoletas, mascararas	Cada persona asistente

<b>Instrumentos</b>	tambora, flauta	Lo da la institución
<b>Instrumentos tecnológicos</b>	Celulares, cámara fotográfica o grabadora, equipo de sonido o amplificador, computador , USB y música( audios)	Dentro del salón brindado por la institución y los docentes

Tabla 44

### Descripción

Para el desarrollo de los encuentros se tendrán en cuenta las siguientes fases:

**Fase de iniciación:** Antes de realizar cualquier movimiento es necesario hacer ejercicios de calentamiento, contacto con el otro, integración y creación de energía común llevando. Disponiendo el cuerpo para las actividades. Reflexión de acuerdo a su relación con el otro, sus habilidades y destrezas adquiridas.

**Fase central de la clase:** Se comienza con una reseña, histórica o técnica, de la temática abordada en clase (Fiestas y carnavales colombianos) brindando una información íntegra, tradicional y cultural de la danza que se va a trabajar. Después se realizan actividades con los diferentes ritmos musicales y se trabaja el paso básico, trabajo de espacio y grupal.

**Fase final:** Actividad creativa, improvisación y desarrollo de coreografías y figuras para la presentación final.

### Evaluación

La evaluación será cualitativa , donde se observa las cualidades , actitudes, valores y habilidades de la persona, dando a conocer su proceso durante las vivencias de la Biodanza, dando así resultados sobre sus avances al nivel cognitivo como: capacidad de movimiento, aspectos motores relacionados con los ejercicios de la Biodanza , capacidad de contacto tanto individual como grupal; Por otro lado está la parte actitudinal donde se evaluará: Su parte sociable , comunicativa y expresiva, su modo de convivir consigo misma y con las demás , su esfuerzo y dinamismo , generando comunión , armonía, tranquilidad , en un ámbito social ya sea desde la familia , vecindario y el aula de clases , se tendrán en cuenta los siguientes instrumentos.

**Evaluación Rápida:** Esta consistirá evaluar cada sesión, de forma presente, donde se evidencia una observación y a la vez una retroalimentación muy concisa que generará el grado de satisfacción por cada una de las personas presentes de tal manera que aporte al proceso de cada una de las sesiones, esto se hará marcando con una x la opción de muy útil, útil, no tan útil. O más creativa creando símbolos de satisfacción.

Actividades	Muy satisfecho	Satisfecho	Insatisfecho
Diagnostico			
Carnaval del Diablo			
Festival de la cultural Wayuu			
Carnaval de barranquilla			
Festival internacional del bambuco			
Festival internacional del joropo			

Tabla 45

		
Muy satisfactorio	Satisfactorio	Insatisfactorio

Tabla 46

### Evaluación individual

**Hojas de registro y de observación:** Consiste en hacer puntuaciones o registros de las actividades durante la actividad general o simplemente, durante cada sesión, también por la mitad del proceso es decir una al principio una a la mitad y otra a la final, determinando una rejilla de puntuación generando resultados específicos en las actividades, esto se hará de forma tanto individual como grupal (Sánchez, 2017).

Per son a	Confianza					Vivencia					Música														
	Seguridad		Productivi dad			Creativida d		Trascendencia			Ritmo		Ex Musical												
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>1</b>																									

Tabla 47

### Convivencia

Per son a	Contacto					Comunicación					Integración														
	Caricia		Trabajo E			Dialogo		ex corporal			Respeto		escucha												
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>1</b>																									

Tabla 48

### Bienestar

Per son a	Percepción		Estados de Ánimo		Danza - Movimiento	
	Sensibilida	memoria	Actitud	Disposición	Fluidez	Motricidad

	d																																		
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
<b>1</b>																																			

Tabla 49

Con esto respecta que 1 es muy malo, 2 malo ,3 regular ,4 Bueno, 5 excelente; según los procesos de cada persona a medida de cada sesión o de diagnósticos de antes, durante y después

### Encuentros




**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos

*Dan Bisoma*

**LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**  
**Investigadores Principales:**  
**Shirley Tatiana Álvarez**  
**Jessica Alejandra Ávila**  
**Carlos Alberto Garzón**

**Encuentro 1**

---

**Diagnóstico**

---

**Lugar:** Escuela de artes Uniminuto

---

**Población:** Adulto Mayor, hombre y mujeres

**Grupo :** Danza Folclore

**Objetivo:** Realizar un diagnóstico y presentación de los asistentes del encuentro

**Actividad:** Encuentro y expresión corporal

**Tema:** Reconocimiento "yo" y grupal

**Duración:** Hora y media

**Frecuencia :** Una vez a la semana, los días sábados de 9: 30 am hasta las 11: 00 am

**Recursos:** Salón, espejo, portátil, faldas, cable dos a uno y música( Audios)

### **Descripción de la actividad**

#### **Fase inicial: 20 min**

##### Saludo y presentación (5 Min)

- Se recomienda tipo de ropa para trabajar, comer antes del encuentro, traer agua para hidratarse y ciertos parámetros dentro del salón.
- Saludo y presentación de los docentes acompañantes y proponentes de la propuesta (Nombre, semestre, gustos), Seguido de una explicación de la temática a trabajar en los encuentros, preguntando disposición y gusto por la propuesta.
- Se dan formatos de diagnóstico y consentimiento de la investigación.

##### Ejercicio de reconocimiento (15Min)

- Se dirige al salón con espejos
- Con música de fondo (Chambacú) el docente indica dirigirse a los espejos que tiene el aula, se ubican enfrente del espejo, se observan interactúan mediante las órdenes que se irán dando (hacer muecas, estados de ánimo) seguido de un silencio. Mirándose al espejo el docente pregunta ¿quién eres tú? los estudiantes la repiten 5 veces en voz alta, pensando ella. Luego deberán responder la pregunta en voz alta, uno por uno, mirándose al espejo mientras los demás están prestando atención.

### **Fase central: 1 hora**

#### **Integración (5 min)**

- El docente indica organizarse en forma de círculo para auto abrazarse, mientras, generan conciencia del estímulo sensorial que les produce el contacto hacia sí mismo y así darle un significado de valor y poderlo transmitir por medio de un abrazo a los diferentes compañeros.

#### **Reconocimiento corporal (55 min)**

- Para esta actividad se utilizan faldas para las mujeres y sombreros para los hombres.
- Con indicaciones del docente, se ubican según la imagen al espejo, donde se realiza un diagnóstico a través de los diferentes ritmos musicales, teniendo en cuenta los elementos utilizados en la danza folclórica colombiana (Falda y sombrero).



#### **Fase final ( 10 Min)**

Para finalizar se aplica el formato de evaluación rápida sobre las sensaciones y aprendizajes que surgieron en el encuentro.

**Se aclara que durante todo el encuentro se tomarán evidencias fotográficas y videos**



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos



**LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR  
LA  
CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**  
**Investigadores Principales:**  
**Shirley Tatiana Álvarez**  
**Jessica Alejandra Ávila**  
**Carlos Alberto Garzón**

**Encuentro 2**

**Todos con todos**

**Lugar:** Escuela de artes Uniminuto

**Población:** Adulto Mayor, hombre y mujeres

**Grupo :** Danza Folclore

**Objetivo:** Propiciar un encuentro de sensibilización y conexión con los demás

**Actividad:** Taller de danza

**Tema:** Festival de la cultura wayuu

**Duración:** Hora y media

**Frecuencia :** Una vez a la semana, los días sábados de 9: 30 am hasta las 11: 00 am

**Recursos:** Salon, portátil, cable dos a uno, música( Audios), mantas o pashminas y velon morado ( símbolo de transformación)

## Descripción de la actividad

### Fase inicial:

- Se ambienta el salón de espejos con oscuridad y un velón morado en el centro. Donde la luz de la vela toma el papel central en la transformación sensorial de cada uno de los asistentes. Con música tradicional wayuu
- Comienza con un calentamiento mental a través de una meditación dirigida por el docente dando las siguientes indicaciones:
  1. quitarse los zapatos y medias quedando totalmente descalzos.
  2. Deben acostarse en el piso, formando un círculo, alrededor de la luz de la vela.
  3. Juntar los pies
  4. Cerrar los ojos y estar en silencio
  5. Respirar suavemente (inhalando y exhalando con un conteo de 4 tiempos)

El docente realizará un conteo de 5 a 0

6. Los participantes deben imaginar que se encuentran dentro un túnel y observan los números mientras los escuchan
7. Al llegar a 0 se imaginan que están en su lugar favorito "con la indicación que debe tener agua", en la cual se sumergen y se van limpiando poco a poco, hasta sentir armonía y tranquilidad.

El docente vuelve a contar de 5 a 0 para que abran los ojos y suavemente se levanten del piso.

### Fase central:

- El docente indica distribuirse por el salón siguiendo el ritmo musical wayuu con una intención de simular un ritual de alabanza.

Actividad del Contac "todos con todos" donde se releva la confianza y la responsabilidad de cada uno de los participantes y del grupo esto se realizará de la siguiente manera:

- El docente pide realizar dos círculos. uno pequeño, alrededor de ese círculo

harán otro círculo.

- Los ojos deben permanecer cerrados en todo momento, creando un lenguaje sensorial que poco a poco se irá transmitiendo de círculo en círculo.
  - Los participantes del círculo de adentro siguen el ritmo de la música con movimientos es lento (moviendo solo tronco y cabeza) Coordinados entre sí hacia la derecha.
  - los participantes del círculo de afuera al ritmo de la música moverán la cadera y el pecho, donde se desplazarán hacia la izquierda.
  - al terminar la canción WAYUU escogida, deben estrechar los brazos hacia los laterales, rodeando el cuello de los que están en los laterales, generando un abrazo.
  - El docente entrará en contexto con la danza Guayuu, comúnmente llamada la Yonna considerada como manifestación folclórica colombo- venezolana. que tiene como símbolo el equilibrio social, solidaridad y relación entre el cosmos y el hombre.
  - se explicarán y se irán realizando la representación de los pasos que conforman esta danza.
- 
- Pasos de la Danza
  - Tiene diferentes pasos por que al wayuu le ha gustado observar e imitar todo lo que se encuentra al entorno.
1. SAMUTKUYA: Paso del gallinazo.
  2. MUSHALEKUAYA: Paso del Caricia.
  3. JAYUMULERKUAYA: Paso de la mosca.
  4. KARAYKUAYA: Paso del aclaraban.
  5. CHOCOKUAYA: Paso del trompo.
  6. JEYUKUAYA: Paso de la hormiga
  7. PETKUAYA: Paso de la perdiz.
  8. ANUWANAKUAYA: Paso del rey del gallinazo.
  9. WAINPIRUAIKUAYA: Paso del paraulata.
  10. WAWACHIKUAYA: Paso de la torta.

**Fase final**

- Finalizando con la clase, deberán crear una coreografía con los pasos explicados, utilizando todo el espacio del salón.
- Dando por terminada , se hablará sobre el cómo se sintió durante la experiencia.

**Se aclara que durante todo el encuentro se tomarán evidencias fotográficas y videos**

## 12. INSTRUMENTOS DISEÑADOS

### 13. CONSENTIMIENTOS

#### ENTREVISTA ABIERTA

E1M06102018

Bueno frente al desempeño del curso, pues realmente es el primer semestre que estoy casi todas las clases, precisamente, porque , por lo que se sentía al interior de los cursos yo no estaba si, entonces yo me salía , porque no me sentía cómoda, em porque no me generaba buena energía, no me sentía bien si, entonces siempre como que aunque me gustaba estaba estar , me salía porque no me sentía cómoda aunque me gustara bailar si, frente al desempeño de la clase en si , como la metodología que se trabaja al interior de la clase, me parece súper favorable, me parece que , todas las etapas o las faces que se desarrollan al interior de la clase contribuyen , primero paraqué las personas , los participantes , conozcan un poco pues de la danza de su parte histórica, del porque los pasos si ósea, porque los son de esa manera, que eso de alguna forma pues nosotros no lo conocemos, ósea uno como que sabe cómo se baila ese baile pero no sabe porque ese baile es de esa forma, si entonces eso la parte histórica es muy buena, eh lo que corresponde a parte de la biodanza pues es excelente , em porque también rompe la rutina frente a como es un calentamiento no? Entonces uno viene acostumbrado al que el calentamiento, agáchese, estire los brazos em no se si ese tipo de calentamiento y al permitirse pensarse que uno se puede calentar con la energía de los demás eh aunque pareciera algo loco y descabellado, pues cuando se hace, uno se da cuenta que realmente es cierto no?, el hecho de estar por ejemplo, lo que decían hoy los compañeros, es muy cierto el hecho de que la, de la que vela este en el centro es algo muy significativo si , y si uno visualiza pues por ejemplo , la vela que es algo tan simbólico eh cuando ustedes decían “ bueno ahora mándenle la energía a la vela”, pues uno realmente veía que la energía la vela se , la llama se ponía más , más grande si , entonces todo ese tipo de cosas que son simbólicas, pueden brindar muchas expresiones a los demás, ósea muchos imaginarios a las otras personas si, bueno eso por ese lado , eh bueno yo estoy muy contenta primero pues por lo que lógicamente estoy con ustedes si, eh segundo aunque yo vengo muy cansada porque yo a las seis de la mañana tengo una clase de crossfit, entonces yo salgo de la clase, a las ocho llego a la casa , me baño y vuelvo acá, entonces el cuerpo esta lógicamente cansado si , pero esto es otro tipo, esto es otro cansancio , que es un cansancio en el que tú quieres estar

si, en el que tu quieres aprender, en bueno yo creo que ahí les dije todo, yo los quisiera felicitar de todo corazón.

E2M06102018

Muy buenas tardes mi nombre es Luz Alba Pineda, en estoy muy feliz de asistir a estos talleres la verdad me ha servido mucho para mi vida personal y también para tener eh relaciones interpersonales bien , eh he conocido personas maravillosas, eh me siento muy contenta y feliz , de tener una profesora tan , tan organizada, eh ese manejo de person de alumnos que tiene excelente, eh las clases son eh muy motivantes y no pues que eh quería resaltar, de que las personas que no participan en la coreografía eh han podido eh participar de toda esta cultura de todos estos bailes y ha sido muy importante porque la profesora no se ha centrado únicamente en la coreografía, si no que aprendamos de nuestro país, eh de nuestra cultura que están importante, porque muchas veces viajamos a otros países y no conocemos nuestro país , y gracias a la profesora nos ha enseñado muchísimo machismo y adquirir muchos conocimientos sobre eso y por eso cada día más me motivo más a seguir viniendo a las clases muchas gracias y adiós.

E3M06102018

Muy buenas tardes mi nombre es Ana Carmona eh asisto a danzas eh en la Uniminuto, desde el 2016 eh, no participe en el primer semestre, del 2018 pero estoy en segundo semestre, nuevamente, me hacía realmente me hacía mucha falta, extrañe este primer semestre no haber ingresado, eh para mi es algo muy muy hermoso porque es donde me relajo donde dedico el tiempo para mi, mi espacio eh, como donde me encuentro conmigo misma, ya que mi trabajo pues no me lo permite y allí manejo mucho estrés, realmente si yo le aconsejo y les recomiendo a todos los que quieran venir a tomar eh danzas que es espectacular, es una experiencia única y es algo con lo que yo puedo eh compartir con otras personas eh incluso cuando voy a actividades de eh sociales con la familia todo ose, soy yo la que pongo como ese ese , venga vamos a bailar, vamos hacer, vamos a si como el ambiente, entonces me encanta eh yo lo hago en casa también con mis hijos mientras hago oficio un domingo eh suena una canción bailo , ensayamos los pasos , me encanta realmente , lo que más me ha gustado, es como es la historia de cada una de las canciones de todo el folclor de lo que hemos visto porque son experiencias nuevas, para mi realmente es nuevo, no tenía ni dea que

de cada dé tras de cada canción había una historia, para mi realmente fue muy lindo, muchas gracias.

E4H06102018

Haber te comento pues que yo he tomado, bailo mucho, yo bailo viernes sábado y domingo, curso que me inviten de danzas curso que voy, entonces en la parte en de lo que es de danzas, pues siempre hay procesos normales, lo mismo, pero yo, lo que he visto en este curso y hace una política en mi vida es vivir feliz, vivir tranquilo y vivir en paz, si yo en algún parte, en alguna parte de mi vida no siento eso no, vuelvo no hago, no lo hago, pero muy agradable. Yo digo yo soy muy feliz en mi vida , soy muy feliz y esta clase me llena más de felicidad porque encuentro ciertos parámetros que he tenido en mi vida que son: meditación, sanación reiky, manejo de energías, muchas partes de metafísica y veo que nunca ha existido en los cursos que he hecho algo igual, entonces uno llega y ve la alegría de las personas, eh ósea bailamos mucho de todas las edades con todas las dificultadas y yo no veo a nadie que se quejó que no puedo más, que no resistí , porque hay personas que uno las ve que no tienen la misma salud que otras, pero yo no veo quejarse a nadie, no veo a nadie que desespere y lo más importante es que nunca en todos los grupos que he estado he visto que haya una armonía tan grande, no hay el primer disgusto con nadie, no veo que nadie le haga mala cara a nadie , ósea no lo he visto, entonces yo si de verdad te felicito por por por lo que haces, por la medí es que son meditaciones cortas pero efectivas, procesos de sanación, cuando se hacen en grupo , son terribles ósea son muy efectivos, entonces yo conozco un poquito de eso, se la trascendencia que tiene la vida de uno y uno te repito es, ver a todas las personas en mucha unión y en mucha alegría y yo te fe , como personas ustedes , perdón a los profesores, pues irradian lo que nos están dando , entonces tu llegas alegre con dinamismo, como se llama el el “Carlos” Carlos es igual y se les ve el ritmo la alegría , la felicidad , nunca hay critica no hay nada , pues yo los felicito de verdad , yo estoy muy contento en tu curso jejeje.

E5M06102018

Lo que es de la biodanza me ha fascinado, porque no siempre es lo mismo y lo normal, eh también se necesita carisma de su merced y la sencillez, que no lo va a dar, no lo ha enseñado y no lo ha trasmitido, y todos esas em detalles todas esas cosas de de de de lo que nos ha enseñado ha sido muy espectacular, no tenemos que quejarnos y además a mí me gusta y

siempre me ha llamado lo que es todo de danza y por eso estoy aquí en la escuela, muchas gracias.

E6M06102018

Las clases, un cambio, pero un cambio total, eh he estado muy bien con mis compañeras, he aprendido mucho, me gustan mucho las danzas, eh porque hemos trabajado en grupo y eso es muy bueno, porque uno aprende si una compañera no sabe la otra le le va explicando, entonces es muy bueno, muy bueno, yo he estado muy he cambiado mucho, hasta por salud, he estado muy bien si señora.

E7M06102018

Buena Tatiana, compañeros del grupo de danzas, manifiesto y considero que, mi opinión en este momento es valerosa porque me siento muy orgullosa, me siento muy comprometida, me siento con mucha fluidez, con mucho manejo de mi cuerpo, con expresión corporal, debido a los conocimientos y enseñanzas que me han dado en cuanto la Biodanza, en cuanto a los conocimientos si como empezó la danza en nuestro país, las regiones y porque nos sentimos tan orgullosos de valorar estos ritmos, también siento que nuestro grupo se ha mejorado muchísimo, porque nos han dado entender que tenemos, conocimientos , valores y que las personas en su forma de expresar, en su forma de moverse, en su forma de por edades todos somos iguales y todos somos únicos y todos manifestamos con mucho cariño, un para sacar adelante la danza, el movimiento, para sacar adelante este curso, ya que Tatiana , eh Carlos, eh la otra profesora , Tatiana, eh nos han querido impartir y nos han querido, manifestar que podemos adquirir, que conocimientos nos va dar, que son valerosos para nuestra vida, ya sea aquí o ya sea en una fiesta o en una presentación, em felicito a a todos ellos porque se notan que tienen, organización, tienen conocimientos, tienen experiencia y tratan de inculcarnos, todo esto muchos lo tomaran otros no pero en mi forma de ver las cosas creo que todos todos estamos contentos y los felicitamos, muy bien. ¡Aplausos ¡

Bienestar

Personas	Percepción					Estados de animo					Danza- Movimiento																			
	Sensibilidad					Memoria					Actitud					Disposición					Fluidez					Motricidad				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1				X				X					X						X									X		
2					X			X					X						X								X			
3				X				X					X						X								X			
4				X				X					X						X								X			
5				X				X					X						X								X			
6				X				X					X						X								X			
7				X				X					X						X								X			
8				X				X					X						X								X			
9				X				X					X						X								X			
10				X				X					X						X								X			
11				X				X					X						X								X			
12				X				X					X						X								X			
13				X				X					X						X								X			
14				X				X					X						X								X			
15				X				X					X						X								X			
16				X				X					X						X								X			
17				X				X					X						X								X			
18				X				X					X						X								X			
19				X				X					X						X								X			
20				X				X					X						X								X			
21				X				X					X						X								X			
22				X				X					X						X								X			
23				X				X					X						X								X			
24				X				X					X						X								X			
25				X				X					X						X								X			
26				X				X					X						X								X			
27				X				X					X						X								X			
28				X				X					X						X								X			
29				X				X					X						X								X			
30				X				X					X						X								X			

00066 000390 00715 000020 000111 000814













**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos



LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE ARTES UNIMINUTO

**Objetivo de la investigación**

Determinar la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes Uniminuto

**Investigadores**

Jessica Alejandra Ávila, Shirley Tatiana Álvarez, Carlos Alberto Garzón

Yo Suz Mila Tardo, como estudiante del grupo de danza folklora, con 72 años de edad; de la institución escuela de artes acepto de manera voluntaria colaborar con la información que solicita el grupo investigador (Jessica Alejandra Ávila, Shirley Tatiana Álvarez, Carlos Alberto Garzón), del proyecto titulado: DANBISOMA entendiendo que su participación es de gran importancia para la culminación de la investigación y que los resultados aportan de manera significativa a mejorar los procesos educativos.

Se aclara que la información recolectada no será usada con fines comerciales, sino con propósitos investigativos en la línea de didácticas específicas.

Lugar y Fecha: Bogotá 6-10-18

Nombre de la persona que autoriza: Suz Mila Tardo

Firma de quien autoriza: Suz Mila Tardo

**Marca la columna que mejor refleje tu opinión, teniendo en cuenta lo siguiente**

**Cuadro 1**  
Escala Likert utilizada en el instrumento de medición

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

1 2 3 4 5

¿En clases de danza folclor se siente seguro al realizar las actividades propuestas?				X
¿Considera que sus habilidades y destrezas aportaron en la calidad del proceso?				X
¿Durante el proceso aportó algo propio?		X		
¿Las clases de danza folclor han aportado en sentirse identificado con su cultura y tradiciones?				X
¿Siente usted una conexión o relación con la música?				X
¿Se siente con la libertad de expresar con el cuerpo lo que siente?				X
¿Sintió usted que los abrazos y las caricias fueron importantes en su proceso?				X
¿Cree que es una persona social y accesible a los demás?				X
¿Cree que tiene una comunicación clara y precisa?				X
¿Le parece que la forma de comunicarse corporal y gestual es efectiva?				X
¿Cree que es importante saber escuchar y comprender a los demás?				X
¿Se siente respetado y respeta a los demás?				X
¿Siente que es sensible?				X
¿Cree que la memoria es importante desde que inició con las clases de danzas, hasta el día de hoy?				X
¿Cree que ha mejorado su actitud desde que empezó las clases de danza?				X

¿Mostró interés y estuve dispuesto a cualquier actividad dentro de la clase de danza?									X
¿Siente más fluidez al realizar movimientos dentro de la danza?									X
¿Su motricidad ha mejorado debido a las clases de danza?									X

Para mí fue un cambio enorme, en mi timidez en conectarme con las demás personas, después de esta clase no volví a sentir, ni temores ni pena. y con la ayuda de nuestras profesoras tthianas 1-2 me sentí relajada. segura. y como estoy aprovechando esta clase para mi mejoramiento, tanto físico como mental, estoy enormemente agradecida, tanto con las niñas como con los profes caballeros y principalmente con la universidad por prestarnos los espacios, después de este curso ~~soy~~ soy una persona diferente muchas gracias "Amorosos"



¿En clases de danza folclor se siente seguro al realizar las actividades propuestas?					X
¿Considera que sus habilidades y destrezas aportaron en la calidad del proceso?					X
¿Durante el proceso aportó algo propio?					X
¿Las clases de danza folclor han aportado en sentirse identificado con su cultura y tradiciones?					X
¿Siente usted una conexión o relación con la música?					X
¿Se siente con la libertad de expresar con el cuerpo lo que siente?					X
¿Sintió usted que los abrazos y las caricias fueron importantes en su proceso?					X
¿Cree que es una persona social y accesible a los demás?					X
¿Cree que tiene una comunicación clara y precisa?					X
¿Le parece que la forma de comunicarse corporal y gestual es efectiva?					X
¿Cree que es importante saber escuchar y comprender a los demás?					X
¿Se siente respetado y respeta a los demás?					X
¿Siente que es sensible?				X	
¿Cree que la memoria es importante desde que inició con las clases de danzas, hasta el día de hoy?					X
¿Cree que ha mejorado su actitud desde que empezó las clases de danza?					X

¿Mostró interés y estuve dispuesto a cualquier actividad dentro de la clase de danza?										X
¿Siente más fluidez al realizar movimientos dentro de la danza?										X
¿Su motricidad ha mejorado debido a las clases de danza?										X

Para mí ha sido muy chevere la vidanza ya que soy una persona que me gusta todo lo de danza, y bailes, por eso siempre toco de estar aquí en la escuela de artes y además con ayuda de la profe Tatis ha sido espectacular.

Corporación Universitaria Minuto de Dios

LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR



Investigadores Principales:  
Shirley Tatiana Álvaro  
Jessica Alejandra Ávila  
Carlos Alberto Garzón



Objetivo de la investigación

Determinar la BioDanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes Uniminuto

Yo LEIZ ALBA PINEDA, como estudiante del grupo de danza folklora, con 52 años de edad; de la institución ESCUELA DE ARTES UNIMINUTO acepto de manera voluntaria colaborar con la información que solicita el grupo investigador (Jessica Alejandra Ávila, Shirley Tatiana Álvarez, Carlos Alberto Garzón), del proyecto titulado: DANBISOMA entendiéndolo que su participación es importante para la culminación de la investigación y que los resultados aportan de manera significativa a mejorar los procesos educativos. Se aclara que la información e imágenes recolectada no será usada con fines comerciales, sino con propósitos investigativos en la línea de didácticas específicas.

Lugar y Fecha: BOGOTÁ 15-09-2018

Nombre de la persona que autoriza: LEIZ ALBA PINEDA

Firma de quien autoriza: [Firma manuscrita]

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Preguntas	1	2	3	4	5
¿ Tiene usted la disposición para trabajar en el proceso de investigación de Biodanza ?					X
¿ Cuán importante es la Biodanza en su vida?					X
¿ Está interesado en desarrollar actividades de Biodanza?					X

Corporación Universitaria Minuto de Dios

LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de Calidad al alcance de todos

**Investigadores Principales:**  
Shirley Tatiana Álvaro  
Jessica Alejandra Ávila  
Carlos Alberto Garzón



**Objetivo de la investigación**

Determinar la BioDanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes Uniminuto

Yo OSWALDO RODRIGUEZ, como estudiante del grupo de danza folklora, con 66 años de edad; de la institución ESCUELA DE ARTE acepto de manera voluntaria colaborar con la información que solicita el grupo investigador (Jessica Alejandra Ávila. Shirley Tatiana Álvarez. Carlos Alberto Garzón), del proyecto titulado: DANBISOMA entendiendo que su participación es importante para la culminación de la investigación y que los resultados aportan de manera significativa a mejorar los procesos educativos. Se aclara que la información e imágenes recolectada no será usada con fines comerciales, sino con propósitos investigativos en la línea de didácticas específicas.

Lugar y Fecha: BOGOTÁ SEPT 15-2018

Nombre de la persona que autoriza: OSWALDO RODRIGUEZ

Firma de quien autoriza: [Firma manuscrita]

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Preguntas	1	2	3	4	5
¿ Tiene usted la disposición para trabajar en el proceso de investigación de Biodanza ?					X
¿ Cuán importante es la Biodanza en su vida?					X
¿Está interesado en desarrollar actividades de Biodanza?					X